परिष्कृत एवं परिवर्धित
नवीन संस्करण

औषध-दर्शन

परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के
अनुभूत चामत्कारिक प्रयोगों सहित

Scanned by CamScanner

विषय अनुक्रमणिका

आयुर्वेद क्या है? 1-2

जीवन में आहार का महत्त्व 3-10

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्धाहार 5-6

विरुद्धाहार से अल्प प्रभावित होने वाले व्यक्ति 7

आयुर्वेद के अनुसार आहार के हितकारी संयोग के उदाहरण 7

भोज्य विशेष के अतिसेवन/अजीर्ण से उत्पन्न विकारों के निवारक द्रव्य 8-10

आयुर्वेदीय 'पंचकर्म' चिकित्सा (सामान्य ज्ञान) 11-13

वमन 12

विरेचन 12

नस्यकर्म अथवा शिरोविरेचन 12

अनुवासन बस्ति 13

निरूह बस्ति 13

सुस्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास व षट्कर्म 14-18

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाले आसन 15-16

विभिन्न व्याधियों में प्रयुक्त होने वाले प्राणायाम 16

विभिन्न व्याधियों में प्रयुक्त षट्कर्म की क्रियाएं 17

विशेष ध्यान देने योग्य बातें 17-18

प्राकृतिक चिकित्सा 19-22

पंच-तत्त्व चिकित्सा 19-20

विभिन्न रोगों में स्वानुभूत निसर्गोपचार 20-22

स्वास्थ्य रक्षक आरोग्य-सूत्र 23-27

आयुर्वेदानुसार जटिल एवं जीर्ण रोगों की प्रामाणिक व स्वानुभूत चिकित्सा विधि 28-79

प्राणवह-स्रोत की व्याधियां 28

- श्वास, कास, जीर्ण प्रतिश्याय तथा साइनस की चिकित्सा 29
- शुष्क कास की चिकित्सा 30
- हृदयरोग, हृच्छूल, हृदयाभिघात तथा हृदय, धमनी अवरोध की चिकित्सा 30-31

उदकवह-स्रोत की व्याधियां 31

- तृष्णा रोग की चिकित्सा 31
- अतिसार तथा प्रवाहिका की चिकित्सा 31-32
- आमातिसार की चिकित्सा 32
- रक्तातिसार की चिकित्सा 32
- अपक्व आँव व अपचन आदि विकारों की चिकित्सा 32-33

Scanned by CamScanner

अन्नवह-स्रोत की व्याधियां 33
- अरुचि तथा अग्निमांद्य की चिकित्सा 33-34
- अजीर्ण की चिकित्सा 34
- अनाह, आध्मान एवं आटोप की चिकित्सा 34
- कब्ज की चिकित्सा 35
- ग्रहणी रोग की चिकित्सा 35
- पर्पटी कल्प (संग्रहणी की चिकित्सा) 35-36
- छर्दि रोग की चिकित्सा 36
- अम्लपित्त की चिकित्सा 36-37
- अन्नद्रवशूल तथा परिणामशूल की चिकित्सा 37
- अल्सरेटिव कोलाइटिस की चिकित्सा 38
- उदर रोग 38
- उदर रोग की चिकित्सा 38-39

रसवह-स्रोत की व्याधियां 39
- ज्वर की चिकित्सा 39
- डेंगू ज्वर (Dengue fever) की चिकित्सा 40
- चिकनगुनिया की चिकित्सा 40-41
- पाण्डु एवं कामला रोग की चिकित्सा 41-42
- यकृत् शोथ (Hepatitis B/C) तथा यकृत् विषमयता की चिकित्सा 42
- सर्वाङ्ग शोथ की चिकित्सा 42-43

रक्तवह-स्रोत की व्याधियां 43
- रक्तपित्त रोग की चिकित्सा 43
- रक्तगतवात (उच्चरक्तचाप) रोग की चिकित्सा 43-44

मांसवह-स्रोत की रोग 44
- शरीर में कहीं भी ग्रन्थि या गाँठ होने पर चिकित्सा 44
- गलगण्ड (घेंघा) तथा थायराइड की चिकित्सा 45

मेदोवह-स्रोत की व्याधियां 45
- अतिस्थौल्य रोग की चिकित्सा 45-46

अस्थिवह-स्रोत की व्याधियां 46
- अस्थिशूल, सन्धिशूल, (जोड़ों के दर्द) की चिकित्सा 46-47
- मन्यास्तम्भ, कटिशूल तथा गृध्रसी रोग की चिकित्सा 47
- अस्थि-सुषिरता रोग की चिकित्सा 48
- अर्दित (Facial/Bell's palsy) 48-49
- आमवात की चिकित्सा 49-50
- कष्टसाध्य पक्षाघात की चिकित्सा 50-51
- वातरक्त (Gout) रोग की चिकित्सा 51

शुक्रवह-स्रोत की व्याधियां 51
- नपुंसकता तथा शुक्राल्पता रोग की चिकित्सा 51-52

Scanned by CamScanner

- शुक्राणुहीनता (Azoospermia) की चिकित्सा 52
- ओजक्षय (AIDS) रोग की चिकित्सा 53
- बन्ध्यत्व (बाँझपन की चिकित्सा) 53-54
- गर्भाशयनलिकाअवरोध की चिकित्सा 54
- Uterine Fibroid/ Ovarian Cyst की चिकित्सा 54-55
- मासिक-धर्म की अल्पता तथा मासिक-धर्म के समय होने वाले शूल की चिकित्सा 55
- श्वेतप्रदर रोग की चिकित्सा 55-56
- रक्तप्रदर या मासिक-धर्म में अधिक रक्तस्राव होने पर चिकित्सा 56
- गर्भावस्था में गर्भ पोषण हेतु 56
- गर्भस्राव (बार-बार होन वाले गर्भपात में) 56-57

मनोगत/शिरोगत व्याधियां 57

- आधासीसी (Migraine Pain) का दर्द, अवसाद, जीर्ण शिर:शूल की चिकित्सा 57-58
- उन्माद, अपस्मार की चिकित्सा 58
- अपतन्त्रक (Hysteria) तथा योषापस्मार की चिकित्सा 58-59
- मन्दबुद्धि CP, मंगोलिज्म की चिकित्सा 59

मूत्रवह-स्रोत की व्याधियां 59-60

- मूत्रकृच्छ्र की चिकित्सा 60
- मूत्राश्मरी की चिकित्सा 60
- वृक्क की निष्क्रियता एवं कार्याल्पता की चिकित्सा 60-61

पुरीषवह-स्रोत की व्याधियां 61

- अर्श (शुष्कार्श) की चिकित्सा 61-62
- अर्श (रक्तार्श) की चिकित्सा 62
- यदि अर्श में रक्तस्राव अधिक मात्रा में हो तो 62-63
- भगन्दर की चिकित्सा 63

त्वचागत व्याधियां 64

- सोरायसिस तथा एक्ज़ीमा की चिकित्सा 64
- श्वित्र रोगी की चिकित्सा 64-65
- युवान पीडका (मुंहासे) की चिकित्सा 65
- शीतपित्त तथा उदर्द रोग की चिकित्सा 65-66
- मधुमेह की चिकित्सा 66
- प्रमेह तथा शुक्रमेह की चिकित्सा 66-67

अन्य व्याधियां 67

- थैलेसीमिया (Thalassemia) की चिकित्सा 67-68
- मांसगतवात (Muscular Dystrophy) व अपंग बच्चों के लिए चिकित्सा 68
- Scleroderma की चिकित्सा 68-69

Scanned by CamScanner

- मल्टीपल स्क्लेरोसिस (Multiple Sclerosis) की चिकित्सा 69-70
- कर्कटार्बुद (Cancer) की चिकित्सा 70-71
- CML, AML रक्तार्बुद की चिकित्सा 71-72
- दुष्ट व्रण की चिकित्सा 72
- कम्पवात (Parkinson disease) की चिकित्सा 72-73
- आन्त्रवृद्धि (Hernia) की चिकित्सा 73
- मोतियाबिन्द, ग्लूकोमा (Glucoma) की चिकित्सा 74
- कर्णस्राव व बधिरता की चिकित्सा 74
- कर्णनाद की चिकित्सा 74-75
- नासार्श की चिकित्सा 75
- नकसीर (नासागत रक्तपित्त) की चिकित्सा 75
- मुखपाक की चिकित्सा 75-76
- शुष्काक्षिपाक की चिकित्सा 76
- तुण्डिकेरीशोथ की चिकित्सा 76
- वेरीकोज वेन की चिकित्सा 77
- बालरोगों की चिकित्सा 77-78
- बच्चों में सूखा रोग की चिकित्सा 78
- अनिद्रा की चिकित्सा 78-79
- केशवृद्धि हेतु 79

रोगानुसार पथ्यापथ्य 80-86

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप (Hypertension) 80
मधुमेह (Diabetes mellitus) 80
अतिसार, प्रवाहिका व संग्रहणी 80-81
अम्लपित्त 81
पाण्डु, कामला, यकृत्-शोथ, ए, बी, सी, रक्तविकार रोग व यकृत् व प्लीहा की वृद्धि तथा उनके रोग 81
सन्धिशूल, शोथ, आमवात, वातरक्त, गृध्रसी, अस्थिगत व मांसगत शूल, अर्दित, विश्वाची व वातज रोग 82
प्रतिश्याय, कास, श्वास, श्वसन संस्थान के संक्रमण व अनूर्जताजन्य विकार 82
मोटापा 82
वृक्क रोग 82-83
वृक्काश्मरी 83
स्त्रीरोग (Gynaecological disorders) 83
त्वचागत रोग (Skin diseases) 83
बाल रोग (Pediatric diseases) 83
मनोरोग (Psychological disorders) 83
विशेष निर्देश 84

Scanned by CamScanner

सभी रोगियों के लिये सामान्य पथ्य-अपथ्य 84
औषध सेवन की सामान्य-विधि 84-86
चमत्कारी घरेलू उपचार 87-106
मोटापा एवं मधुमेह नाशक दलिया 87
हृदय रोग, अम्लपित्त, उदररोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस 87-88
मोटापा, मधुमेह व हृदय रोग में अत्यन्त लाभप्रद अश्वगन्धा पत्र 88
मोटापा कम करने की घरेलू विधि 88
मोतियाबिन्द व ग्लूकोमानाश 'दृष्टि आई ड्रॉप' 88
नेत्रज्योतिवर्धक आँखों का घरेलू उपचार 89
रतौंधी एवं योषापस्मार में लाभकारी 89
कफज रोगों का घरेलू उपचार 89
थायराइड, टॉन्सिल व कफ रोग 89-90
नकसीर 90
पुरानी खाँसी की अचूक दवा 90
श्वास, कफ, साइनस, पीनस व सिरदर्द में लाभदायक रीठा जल 90
खाँसी में लाभदायक वासापत्र 90-91
सर्दी, जुकाम व ज्वर की लिए प्रयोग 91
कफ, दमा के लिए पिप्पली-कल्प 91
दमा के लिए दमबेल 91-92
उदरकृमि की दवा 92
कब्ज की घरेलू दवा 92
आँव व संग्रहणी में लाभदायक बिल्व चूर्ण 92
कब्ज, गैस व अन्य रोग 92-93
कब्ज व अन्य उदर रोगों में उपयोगी आहार 93
शुष्कार्श एवं रक्तार्श की अचूक दवाएँ 93
बवासीर व अति मासिकस्राव 93
श्वेतप्रदर, प्रमेह, धातुरोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी विकारों, अतिरक्तस्राव में लाभप्रद शीशम के पत्ते 94
सुख-प्रसव (नार्मल डिलीवरी) के लिए अपामार्ग 94-95
माताओं के लिए दुग्धवर्धक प्रयोग 95
स्त्रियों के लिए अति लाभदायक 'बला' 95
कर्ण शूल की दवा 95-96
दन्तविकार नाशक मंजन 96
पीलिया, हिपेटाइटिस एवं सिरोसिस ऑफ लीवर की अचूक दवा 96-97
कैंसर, एड्स (AIDS) व रक्ताल्पता आदि कष्टसाध्य

Scanned by CamScanner

रोगों में गेहूँ के ज्वारे का रस	....	97
पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा	....	97
मधुमेह के लिए घरेलू उपचार	....	98
वातज विकारों के घरेलू उपचार	....	98
गृध्रसी एवं मधुमेह में लाभदायक सदाबहार एवं हरसिंगार के पत्ते	....	99
मोच, शोथ एवं अस्थिभग्न के लिए घरेलू उपचार	....	99
सिरदर्द, अनिद्रा तथा माइग्रेन में लाभकारी नस्य	....	99
बालों को झड़ने एवं सफेद होने से रोकने वाला प्रयोग	....	99
बालों के लिए अचूक दवा	....	100
रूसी (Dandruff) नाशक सरल प्रयोग	....	100
केशों को काला करने के लिए	....	100
शीत-पित्त (Urticaria) की घरेलू दवा	....	101
Gangrene की दवा	....	101
होंठों का फटना (Cracks of Lips)	....	101
बिवाई या विपादिका (Cracks of Heal) का मलहम	....	101
श्वेतकुष्ठ, श्वित्र, चर्म रोगों में लाभकारी	....	101-102
तिल की दवा	....	102
मस्सों व कार्न्स (गोखरू) की दवा	....	102
कील-मुहासों के लिए	....	102
त्वचा रोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ	....	102-103
चेहरे पर निखार लाने के लिए	....	103
दुर्बलता के लिए अश्वगन्धा चूर्ण	....	103
मुंह के छालों के लिए घरेलू दवा	....	103
Platelets वर्धक घृतकुमारी	....	103
गोमूत्र के उपयोग	....	104
त्रिफला के उपयोग	....	104-105
हरीतकी के उपयोग	....	105
षड्ऋतु के अनुसार हरीतकी का प्रयोग	....	106
प्राथमिक चिकित्सालय अर्थात् रसोईघर	....	107-115
अजवायन	....	107
इलायची	....	107
काली मिर्च	....	107-108
जीरा	....	108
दालचीनी	....	108
धनिया	....	108-109
मेथी	....	109
राई	....	109-110
लौंग	....	110

Scanned by CamScanner

हल्दी 110
हींग 110-111
अदरख 111
नींबू 111-112
प्याज 112
लहसुन 112
घृतकुमारी (एलोवेरा) 112-113
शहद 113
पंचामृत 113-114
गिलोय 114
तुलसी 114
कुछ अन्य प्रयोग 114-115
संस्थान द्वारा निर्मित मुख्य शास्त्रीय योग 116-134
संस्थान द्वारा निर्मित मुख्य स्वानुभूत योग 135-157
दिव्य अर्शकल्प वटी 135
दिव्य आरोग्य वटी 135-136
दिव्य उदरामृत वटी 136
दिव्य कायाकल्प वटी 136
दिव्य गिलोय घनवटी 137
दिव्य नीम घनवटी 137
दिव्य पीड़ान्तक वटी 137-138
दिव्य मधुकल्प वटी 138
दिव्य मधुनाशिनी वटी 138-139
दिव्य मुक्तावटी 139-140
दिव्य मेधावटी 141
दिव्य मेदोहर वटी 141-142
दिव्य यौवनामृत वटी 142
दिव्य वृक्कदोषहर वटी 142
दिव्य शिलाजीत रसायन वटी 143
दिव्य स्त्रीरसायन वटी 143
दिव्य हृदयामृत वटी 143-144
दिव्य अश्वगंधा कैप्सूल 144
दिव्य अश्वशिला कैप्सूल 145
दिव्य शिलाजीत कैप्सूल 145
दिव्य अश्मरीहर क्वाथ 146
दिव्य कायाकल्प क्वाथ 146
दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ 147
दिव्य मेधा क्वाथ 147-148

Scanned by CamScanner

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ 148
दिव्य सर्वकल्प क्वाथ 148-149
दिव्य कायाकल्प तैल 149
दिव्य केश तैल 149-150
दिव्य पीड़ान्तक तैल 150
दिव्य उदरकल्प चूर्ण 150-151
दिव्य गैसहर चूर्ण 151
दिव्य चूर्ण 151
दिव्य वातारि चूर्ण 151-152
दिव्य अश्मरीहर रस 152
दिव्य पीडान्तक रस 152-153
दिव्य श्वासारि रस 153
दिव्य आंवला रस 153-154
दिव्य घृतकुमारी स्वरस (एलोवेरा जूस) 154
दिव्य कान्ति लेप 154-155
दिव्य अमृत रसायन (अवलेह) 155
पतंजलि दृष्टि (आई ड्रॉप) 155-156
दिव्य धारा 156
दिव्य दंतमंजन 156-157
दिव्य पेय (हर्बल टी) 157
सम्पूर्ण शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा व सुन्दरता के लिए पतंजलि आयुर्वेद द्वारा जड़ी-बूटियों से निर्मित श्रेष्ठ व स्वास्थ्यकर उत्पाद 158-161
केशों के प्राकृतिक सौन्दर्य व सुरक्षा के लिए पतंजलि आयुर्वेद द्वारा निर्मित विशिष्ट उत्पाद 158
हर्बल सौंदर्य उत्पाद- जिसमें है जड़ी-बूटियों का प्रभाव व सुन्दरता का राज 159
स्वादिष्ट एवं शक्तिवर्धक अवलेह व पाक 159
औषधियुक्त स्वास्थ्यवर्धक शर्बत व पेय 159-160
औषधियुक्त कैण्डी एवं मुरब्बा 160
स्वास्थ्यवर्धक व रुचिकर पाचक औषध समूह 160-161
सात्त्विक खाद्य उत्पाद (स्वास्थ्यवर्धक आटा, दलिया एवं बेसन आदि) 161
पंतजलि मसाले- स्वास्थ्य के साथ स्वाद भी 161-162
त्वचा के प्राकृतिक सौन्दर्य की सुरक्षा ओज, तेज व कान्ति के लिए क्रीम, जैल लोशन व बाम 162
दंत-सुरक्षा के लिए पतंजलि आयुर्वेद के विशिष्ट उत्पाद 162

Scanned by CamScanner

आयुर्वेद क्या है?

आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों से बचाव करना है। रोगों से बचाव के लिए ऋषियों ने अनेक बातों पर ध्यान दिया है। आयुर्वेद के अनुसार कोई भी रोग केवल शारीरिक या मानसिक नहीं होता, शारीरिक रोगों का कुप्रभाव मन पर तो मानस रोगों का कुप्रभाव शरीर पर पड़ता है। इसलिए आयुर्वेद में सभी रोगों को मनोदैहिक मानकर चिकित्सा की जाती है।

आयुर्वेद का चिकित्सक केवल रोगों के लक्षणों के आधार पर ही नहीं, बल्कि उनके साथ-साथ रोगी की आत्मा, मन, शारीरिक प्रकृति, वात, पित्त, कफ आदि दोषों, मलों तथा धातुओं की स्थिति को ध्यान में रखकर रोगी की चिकित्सा करता है, इसलिए आयुर्वेद लाक्षणिक नहीं सांस्थानिक चिकित्सा पद्धति है। आयुर्वेद में प्रयुक्त होने वाली प्रत्येक औषधि रसायन का रूप है, रोग-प्रतिरोधक औषधियों व पथ्य आहार का विस्तृत विवरण विश्व को आयुर्वेद की ही देन है।

औषधि चिकित्सा के साथ-साथ दिनचर्या*, प्रातःजागरण, प्रातः खाली पेट जल-सेवन की विधि, मल त्याग की विधि, दंतधावन (दाँत साफ करने की वैज्ञानिक-विधि), शरीर की मालिश तथा व्यायाम से लेकर वस्त्र व आभूषण धारण आदि का विस्तृत विवरण भी आयुर्वेद में किया गया है। इसी तरह से रात्रिचर्या*, रात्रि में सोने का समय, रात्रि-भोजन तथा आचार आदि का भी सम्यक् वर्णन आयुर्वेद में किया गया है।

विभिन्न ऋतुओं के अनुसार किए जाने वाले आचरण, खान-पान, रहन-सहन आदि का विस्तृत उल्लेख भी आयुर्वेद में प्राप्त होता है। जिसके अनुसार आहार-विहार अपनाने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है तथा मनुष्य रोगों से बचा रहता है।

जीवन में स्वस्थ तथा सुखी रहने के लिए धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष का वर्णन भी आयुर्वेद में प्राप्त होता है। प्रत्येक मनुष्य का आचरण कैसा होना चाहिए?, व्यवहार की मर्यादाएं क्या हैं? आदि सामाजिक, पारिवारिक, राष्ट्रीय, अध्यात्मिक एवं वैश्विक विचारों का समावेश भी आयुर्वेद में किया गया है, किस तरह के आचरण से दूर रहना चाहिए, मार्ग-गमन, स्वभाव, व्यवहार, बैठने की

---

* इसके संदर्भ में विस्तृत जानकारी हेतु संस्था द्वारा प्रकाशित '**आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य**' नामक पुस्तक का अध्याय पाँच (स्वस्थवृत्त, दिनचर्या एवं ऋतुचर्या) देखें।

Scanned by CamScanner

विधि, देखने की विधि क्या है, अमर्यादित आचरण से कैसे बचें? आदि विषयों का भी समायोजन किया गया है। सामान्य आचार-विचार, किससे मित्रता करें, किससे मित्रता न करें, किसके साथ कैसे बोलें, कितना बोलें, सरल व सहज कैसे रहें, निरभिमानी होकर अपने चरित्र, स्वभाव एवं प्रकृति को ठीक रखते हुए, दूसरों के दुःख में शामिल होना तथा अपने सुख में दूसरों को शामिल करना भी आयुर्वेद सिखाता है। इसलिए आयुर्वेद भारतीय परम्परा एवं सम्पूर्ण मानव जीवन का शास्त्र तथा जीवन-दर्शन है।

Scanned by CamScanner

जीवन में आहार का महत्त्व*
(आयुर्वेद के अनुसार आहार एवं पथ्यापथ्य का वर्णन)

आयुर्वेदानुसार सुस्वास्थ्य के लिए आहार को महत्त्वपूर्ण माना गया है, अतः व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए आहार से सम्बन्धित ज्ञान का होना अत्यावश्यक है।

उत्तम स्वास्थ्य के निर्धारक तत्त्वों में आहार प्रमुख है। युक्ति संगत आहार के बिना स्वस्थ रहना असम्भव है। हमारे उपनिषद् आदि ग्रन्थों में तो आहार को ही जीवन कहा गया है- 'अन्नं वै प्राणाः।' वास्तव में आहार स्वयं में औषधि है। इससे शरीर के दोष, धातु और मलों का प्रीणन (पोषण) और प्राणों का आप्यायन (वृद्धि व पुष्टि) होता है। इसके विज्ञान को जानकर हम अनेक व्याधियों की चिकित्सा कर सकते हैं। आहार का प्रभाव केवल शरीर पर ही नहीं मन पर भी समान रूप से पड़ता है। लोकप्रसिद्ध भी है- जैसा खाएं अन्न, वैसा बने मन। स्पष्टतः आहार हमारे शरीर व इन्द्रियों को पुष्ट करता है, प्राणों को बलवान् बनाता है और अन्ततोगत्वा मन की प्रवृत्तियों का भी पोषण करता है।

आहार हमारे स्वास्थ्य के लिए तभी हितकर सिद्ध होगा, जब हम इसका सेवन मात्र स्वाद की दृष्टि से न करके स्वास्थ्य की दृष्टि से करेंगें। सदा स्मरण रखना चाहिए कि 'हमारा जीवन खाने के लिए नहीं, अपितु खाना जीवन जीने के लिए है।' एक किंवदंती है कि- ऋषि चरक ने प्रश्न किया- कौन व्यक्ति स्वस्थ रहता है? इसके उत्तर में वाग्भट नामक विद्वान् ने कहा- **'हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक्'**- अर्थात् अपनी प्रकृति के अनुसार हितकारी, उचित मात्रा में और उचित प्रकार से कमाया (अर्जित) भोजन करने वाला व्यक्ति ही स्वस्थ रहता है। इसके विपरीत भोजन करने वाला अनेक कष्टकर रोगों से ग्रस्त हो जाता है। अपनी जीभ पर नियन्त्रण रखने वाला जितेन्द्रिय व्यक्ति ही ऐसा आचरण कर सकता है। आहार सेवन के लिए कुछ विशेष बातें चरक ऋषि ने बताई है; जिन्हें आदर्श आहार-संहिता कहा गया है।

- भोजन स्निग्ध (उचित मात्रा में शुद्ध तैल, घृतादि से युक्त) होना चाहिए।
- भोजन ताजा व गुनगुना होना चाहिए न कि डिब्बाबन्द पैक व सड़ा-गला।
- भोजन सुन्दर, एकान्त व शान्त स्थान पर बैठ कर करना चाहिए।
- उच्च स्वरयुक्त (गाना बजाना, टीवी तथा वाद्ययन्त्र) वाले स्थान पर बैठकर

* आहार का विस्तृत विवरण संस्था द्वारा प्रकाशित **'आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य'** नामक पुस्तक (अध्याय-6 व 7) में देखें।

Scanned by CamScanner

भोजन नहीं करना चाहिए।

- भोजन करते समय बात नहीं करना चाहिए।
- उचित आसन पर पालथी मारकर, बैठकर भोजन करना उत्तम माना गया है।
- हमेशा शान्त व प्रसन्न मन से भोजन ग्रहण करना चाहिए। भोजन करते समय भोजन के प्रति प्रशंसा का भाव व सकारात्मक सोच रखनी चाहिए।
- भोजन का समय निश्चित होना चाहिए। शास्त्र में लिखा भी गया है कि 'कालभोजनम्, आरोग्यकराणाम्' अतः सुबह, दोपहर व रात्रि में सही समय पर शरीर की आवश्यकतानुसार व उचित मात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- भोजन को चबा-चबाकर, धीरे-धीरे खाना चाहिए। इससे भोजन का सही पाचन होता है।

इस प्रकार पथ्य और उचित आहार लेने वाला व्यक्ति पहले तो रोगी ही नहीं होता, यदि किसी कारणवश रोगी हो भी जाए, तो परहेज पूर्वक भोजन से रोग बढ़ता नहीं और स्वतः ठीक हो जाता है। इस प्रकार औषधि की आवश्यकता नहीं होती। इसके विपरीत यदि मनुष्य अच्छी से अच्छी औषधि का सेवन तो करता है, परन्तु पथ्य-परहेज नहीं करता, तो भी रोग ठीक नहीं होता, उसकी औषधि व्यर्थ हो जाती है। गलत आहार-विहार (अपथ्य) रोग बढ़ाने में कारण है और कारण को दूर किए बिना रोग नष्ट नहीं हो सकता। इसीलिए आयुर्वेद में कहा गया है कि- 'परहेज करने वाले रोगी को औषधि की क्या आवश्यकता? और परहेज न करने वाले रोगी को भी औषधि सेवन से क्या लाभ?'-

पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

इसी बात को दूसरे शब्दों में निम्न श्लोक द्वारा भी प्रकट किया गया है-

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥

अर्थात् औषधि के बिना भी रोग केवल पथ्य-सेवन से दूर हो जाता है; परन्तु यदि रोगी द्वारा अपथ्य छोड़कर पथ्य-सेवन न किया जाए, तो सैकड़ों दवाओं से भी रोग नष्ट नहीं हो सकता।

चरक ऋषि ने भी कहा है कि- 'अन्न प्राणियों के लिए प्राण है,' इसीलिए लोग अन्न की ओर दौड़ते हैं। हमारा वर्णप्रसाद (रंग का निखार), सुन्दर स्वर, जीवन, प्रतिभा, सुख, तुष्टि, पुष्टि, बल और मेधा- ये सभी अन्न पर ही आश्रित हैं।

Scanned by CamScanner

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्धाहार

(जिन पदार्थों के साथ-साथ सेवन से रोग उत्पन्न होने की सम्भावना होती है, उनका विवरण)

आयुर्वेदानुसार जिस प्रकार पथ्य या हितकारी आहार के सेवन से स्वास्थ्य की रक्षा होती है और दोष अपनी सम अवस्था में बने रहते हैं, उसी प्रकार अपथ्य या अहितकारी आहार के सेवन से स्वास्थ्य का नाश और दोषों का प्रकोप होता है। यह आहार भी अनेक प्रकार का हो सकता है। कुछ खाद्य-पदार्थ तो प्रकृति से (स्वभावतः) ही दोषों का प्रकोप करने वाले, रोगकारक, भारी आदि होने से अपथ्य होते हैं, परन्तु कुछ प्राकृतिक रूप से और अकेले तो बहुत गुणकारी और स्वास्थ्य-वर्धक होते हैं, लेकिन जब इन्हीं पदार्थों को किसी अन्य खाद्य-पदार्थ के साथ लिया जाए अथवा किसी विशेष समय या ऋतु में या किसी विशेष वस्तु में पका कर सेवन किया जाए, तो ये लाभ के स्थान पर हानि पहुँचाते हैं और अनेक प्रकार के रोगों का कारण बनते हैं; ये विरुद्धाहार कहलाते हैं; क्योंकि ये रस, रक्त आदि धातुओं को दूषित करते हैं, दोषों को प्रकुपित करते हैं तथा मलों को शरीर से बाहर नहीं निकालते। अनेक बार कुछ गम्भीर रोगों की उत्पत्ति का कोई साफ कारण दिखाई नहीं देता, वस्तुतः उनका कारण विरुद्धाहार होता है; क्योंकि आयुर्वेद में कहा है कि इस प्रकार के विरुद्धाहार का निरन्तर सेवन करते रहने से ये शरीर पर धीरे-धीरे दुष्प्रभाव डालते हैं और धातुओं को दूषित करते रहते हैं। अतः विरुद्धाहार नाना रोगों का कारण बनता है।

ये विरुद्धाहार अनेक प्रकार के होते हैं, जैसे-

- **दूध के साथ**- दही, नमक, मूली, मूली के पत्ते, अन्य कच्चे सलाद, सहिजन, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, आम्रातक (आमड़ा), नींबू, लिकुच (बड़हल), करौंदा, कमरख, जामुन, कैथ, पारावत (अम्ल फल), अनार, आँवला, गलगल तोरई, गुड़, तिलकुट, कुलथी, उड़द, मोठ, निष्पाव, कंगु, वनक, सत्तू, तेल तथा अन्य प्रकार के खट्टे फल या खटाई, मछली आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।
- **दही के साथ**- खीर, दूध, पनीर, गर्म पदार्थ, व गर्म भोजन, खीरा, खरबूजा, ताड़ फल आदि का सेवन विरुद्धाहार है।
- **खीर के साथ**- कटहल, खटाई (दही, नींबू, आदि), सत्तू, शराब आदि का सेवन विरुद्धाहार है।

Scanned by CamScanner

- **शहद के साथ**- मकोय (काकमाची), घी (समान मात्रा में पुराना घी), वर्षा का जल, तेल, वसा, अंगूर, कमल का बीज, मूली, ज्यादा गर्म जल, गर्म दूध या अन्य गर्म पदार्थ, कुसुम्भ का साग, शार्कर (शर्करा से बना शरबत) और मैरेय (खजूर से बनी मदिरा), आदि का सेवन विरुद्ध है। शहद को गर्म करके सेवन करना निषिद्ध है।
- **शीतल जल के साथ**- घी, तेल, तरबूज, अमरूद, खीरा, ककड़ी, मूंगफली, चिलगोजा आदि का सेवन विरुद्धाहार है।
- **गर्म जल या गर्म पेय के साथ**- शहद, कुल्फी, आइसक्रीम व अन्य शीतल पदार्थ का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।
- **घी के साथ**-समान मात्रा में शहद तथा ठण्डे जल का सेवन स्वास्थ्य के लिए अहितकर है।
- **खरबूजा के साथ**- लहसुन, दही, दूध, मूली के पत्ते, पानी आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।
- **तरबूज के साथ**- ठण्डे पानी तथा पुदीने का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।
- **चावल के साथ**- सिरके का सेवन स्वास्थ्य के लिए अहितकर है।
- **तिल की पिट्ठी के साथ**- उपोदिका (पोई) को पकाकर खाना विरुद्धाहार है।
- **नमक**- अधिक मात्रा में खाना स्वास्थ्य के लिए अति हानिकर है।
- **अंकुरित धान्य, चने आदि के साथ**- कमल-नाल का सेवन विरुद्धाहार है। कच्चे अंकुरित धान्य के साथ पके हुए भोजन का सेवन भी विरुद्धाहार है।
- **मकोय के साथ**- पिप्पली, काली मिर्च, गुड़ व शहद का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। जिस बर्तन में मछली पकाई हो, उसमें रातभर रखे हुए मकोय शाक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- **उड़द की दाल के साथ**- मूली का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।
- **केला के साथ**- तक्र (मट्ठा) का सेवन स्वास्थ्य के विरुद्ध है।
- **घी**- काँसे के बर्तन में दस दिन या अधिक समय तक रखा हुआ घी विषाक्त हो जाता है।

Scanned by CamScanner

♦ **दूध, सुरा, खिचड़ी**- इन तीनों को मिलाकर नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह विरुद्धाहार होने से हानिकर है।

इस प्रकार के विरुद्ध आहार के सेवन से शरीर के धातु और दोष असन्तुलित हो जाते हैं, परिणामस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इन सबका विचार करके ही खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

विरुद्धाहार से अल्प प्रभावित होने वाले व्यक्ति-

प्राणायाम, योगासन व व्यायाम से रोगप्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि होती है। अतः प्रतिदिन व्यायाम करने वाले, घी, दूध आदि स्निग्ध पदार्थों का सेवन करने वाले, तीव्र पाचकाग्नि वाले बलवान् व्यक्ति तथा निरन्तर अभ्यास से जिनके लिए विरुद्धाहार सात्म्य बन गया हो, ऐसे व्यक्तियों पर विरुद्धाहार का विशेष दुष्प्रभाव नहीं होता। अल्प मात्रा में लेने से भी विरुद्धाहार का कुप्रभाव नहीं होता; यदि होता भी है तो आंशिक रूप से ही होता है।

आयुर्वेद के अनुसार आहार के हितकारी संयोग के उदाहरण

जिस प्रकार विरुद्धाहार के सेवन से हानि होती है और अनेक रोग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है, इसके विपरीत कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं, जिन्हें आपस में मिलाकर खाने से अधिक लाभ होता है तथा इस प्रकार उनका पाचन भी शीघ्र हो जाता है। ये हितकारी संयोग कहे जा सकते हैं। यदि स्वादवश किसी एक पदार्थ का सेवन अति मात्रा में कर लिया जाए, तो उससे अपच हो जाती है या कुछ विकार उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में भी इन हितकारी संयोगों के सेवन से अपच के कारण उत्पन्न विकार दूर हो जाते हैं।

ऐसे हितकारी खाद्य पदार्थों की सूची इस प्रकार है-

खाद्य पदार्थ (जिस वस्तु से पाचन होता है)		हितकारी संयोग
उड़द	-	तक्र, खांड
चना	-	मूली
मूंग	-	आँवला
अरहर	-	कांजी
गेहूँ की रोटी	-	ककड़ी

Scanned by CamScanner

मक्का	–	अजवायन
खिचड़ी	–	सेंधा नमक
पिष्टान्न (गेहूँ आदि के आटे से बने पदार्थ) तथा इनसे बने बड़े आदि	–	शीतल जल/नीम की जड़
दूध	–	मूंग का यूष(सूप)
घी	–	जम्बीरी नींबू का रस
आम	–	दूध
केला	–	घी
नारंगी	–	गुड़
जम्बीरी नींबू	–	नमक
द्राक्षा (अंगूर, किशमिश)		
पिस्ता, अखरोट और बादाम	–	लौंग
आलू	–	तण्डुलोदक
सूरण (जिमींकन्द)	–	गुड़
मिश्री	–	सोंठ
गुड़	–	सोंठ और नागरमोथा
ईख (गन्ना)	–	अदरक

आयुर्वेदोक्त उपरोक्त हितकारी पदार्थों के साथ संयोग होने से उन द्रव्यों का सेवन शरीर के लिए लाभप्रद व गुणों की वृद्धि करने वाला होता है।

भोज्य विशेष के अतिसेवन/अजीर्ण से उत्पन्न विकारों के निवारक द्रव्य

क्र.सं.	खाद्य पदार्थ	अतिसेवन-जन्य विकार	चिकित्सा
1.	खट्टी मलाई	कफकारक	धनिया या इलायची
2.	दधि	कफकारक	जीरा या अदरक
3.	पनीर	पित्तकारक तथा कफप्रकोपक	काली मिर्च, लाल मिर्च

Scanned by CamScanner

4.	कुल्फी	कफकारक, रक्ताधिक्यकर	लौंग या इलायची
5.	जौ	कफकारक	हल्दी, सरसों के बीज या जीरा
6.	गेहूँ	कफकारक	अदरक
7.	चावल	कफकारक	लौंग या काली मिर्च के दाने
8.	सब्जियाँ (फली वाली)	वातकारक तथा आध्मान (अफारा) करने वाली	लहसुन, लौंग, काली मिर्च, लाल मिर्च
9.	बन्दगोभी	वातकारक	सूरजमुखी के तेल में हल्दी तथा सरसों के बीज के साथ पकाकर सेवन करें।
10.	लहसुन	पित्तकारक	नारियल चूरा तथा नींबू।
11.	हरितक (सलाद)	वातकारक	जैतून तेल का नींबू रस के साथ सेवन।
12.	प्याज	दाहकारक	लवण, नींबू, दधि तथा सरसों के बीज।
13.	आलू	वातकारक	घृत के साथ काली मिर्च के दाने।
14.	टमाटर	कफकारक	नींबू या जीरा।
15.	मक्खनफल व नाशपाती	कफकारक	हल्दी, नींबू, लहसुन या काली मिर्च।
16.	केला	कफकारक	इलायची।

Scanned by CamScanner

17.	शुष्क फल	रूक्षताकारक या वातकारक	पानी में डुबोकर इन फलों का सेवन।
18.	आम	अतिसारकारक	इलायची का सेवन।
19.	मूंगफली	वातहर तथा पित्तकारक	इसको जल में सम्पूर्ण रात्रि भिगोकर प्रातः सेवन करें।
20.	मूंगफली का मक्खन	गुरु, पित्तकारक, शिर:शूलकारक	अदरक या भुना हुआ जीरा चूर्ण।
21.	विविध मदिरा	उत्तेजक, अवसादक	1/4 चम्मच जीरे के बीज चबाने चाहिये या 1-2 इलायची बीज।
22.	काली चाय	उत्तेजक, अवसादक	अदरक।
23.	कैफीन (कॉफी)	उत्तेजक	जायफल चूर्ण का सेवन, इलायची सेवन।
24.	चॉकलेट	उत्तेजक	इलायची या जीरा।
25.	पापकॉर्न (लावा, फुटेहरा)	रूक्षताकारक तथा वातकारक	इसका घृत के साथ सेवन।
26.	तम्बाकू	पित्त प्रकोपक तथा वातकारक, उत्तेजक	ब्राह्मी, वचा मूल या अजवायन बीज

अतः व्यक्ति को प्रयत्नपूर्वक विरुद्ध आहार से बचने का प्रयास करना चाहिए, जिससे शरीर में किसी भी तरह के रोगों के उत्पन्न होने की सम्भावना न हो। यदि रोगों की उत्पत्ति हो भी गई तो सावधानीपूर्वक आहार-विहार पर विशेष ध्यान देने से रोगों का शमन हो जाता है।

Scanned by CamScanner

आयुर्वेदीय-पंचकर्म चिकित्सा (सामान्य ज्ञान)

पंचकर्म शब्द से ही इसका अर्थ स्पष्ट है कि ये पाँच प्रकार के विशेष कर्म हैं। ये शरीर से मलों व दोषों को बाहर निकालते हैं। पंचकर्म-चिकित्सा* आयुर्वेदीय चिकित्सा का एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग हैं, क्योंकि कई बार अनेक प्रकार की औषधियों का सेवन करने पर भी रोग बार-बार आक्रमण करते रहते हैं। इन रोगों से बचाव व इनके उन्मूलन के लिए शरीर के मलों व दोषों को बाहर निकालने वाली (Eliminition Therapy) जो संशोधन की चिकित्सा-प्रक्रिया (Method) है, उसे ही पंचकर्म-चिकित्सा कहा जाता है। पंचकर्म-चिकित्सा से पूर्व जिन कर्मों को किया जाता है, उन्हे पूर्वकर्म कहा जाता है, पूर्वकर्म के अन्तर्गत संशमन एवं संशोधन चिकित्सा की जाती है, उसमें स्नेहन और स्वेदन का विशेष महत्व है। ये पाँच कर्म निम्नलिखित हैं-

1. वमन (Emetic therapy)
2. विरेचन (Purgative therapy)
3. नस्य (Inhalation therapy or Errhine)
4. अनुवासन वस्ति (A type of enema)
5. निरूह वस्ति (Another type of enema)

सुश्रुत आदि कुछ विद्वानों ने नस्य के स्थान पर 'रक्तमोक्षण' (Blood letting therapy) को पंचकर्म में गिना है। इन सभी प्रकार के कर्मों को करने से पहले यह देखना आवश्यक होता है कि रोगी शारीरिक और मानसिक दृष्टि से उसके योग्य है भी या नहीं? अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि हो सकती है। पंचकर्म से पहले जो कुछ तैयारी की जाती है, उसे 'पूर्वकर्म' तथा बाद में जो कुछ सावधानी व पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखना होता है, उसे 'पश्चात् कर्म' कहा जाता है। रोगी के अनुसार विशेष प्रकार की औषधियों का चयन करके ही विशेष विधि (प्रक्रिया) का प्रयोग किया जाता है। अब आगे इन पाँचों कर्मों का संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है।

- कफ के निर्हरण अर्थात् बाहर निकालने के लिए (Elimination) वमन (Emesis) सर्वश्रेष्ठ है।

---

* पंचकर्म की विभिन्न क्रियाओं का प्रयोग रोग एवं रोगी की अवस्था के आधार पर चिकित्सकीय परामर्शानुसार ही करें।

Scanned by CamScanner

- पित्त के निर्हरण के लिए विरेचन (Purgation) सर्वश्रेष्ठ है।
- वात के निर्हरण के लिए एनिमा या बस्ति (अनुवासन और आस्थापन, दोनों) सर्वश्रेष्ठ है।
- शरीर में कोमलता व मृदुता (Tenderness) लाने के लिए स्वेदन (Fomentation) सर्वश्रेष्ठ है।

वमन–जिस चिकित्सा में उल्टी या वमन (Vomiting) लाने वाली औषधियों का प्रयोग करके आमाशय की शुद्धि की जाती है, उसे वमन कर्म कहते हैं। इस चिकित्सा का प्रयोग अधिक गर्मी व अधिक सर्दी के समय को छोड़कर करने का विधान है।

वमन कर्म उन व्यक्तियों के लिए उपयोगी है, जो कफज और पित्तज रोगों से पीड़ित हैं। इन रोगों के अन्तर्गत खाँसी, श्वास (अस्थमा), जुकाम, कफज ज्वर, जी मिचलाना, भूख न लगना, अपच, टॉंसिल्स (गलशुण्डी), रक्ताल्पता (एनीमिया), विष का प्रभाव, शरीर के निचले अंगों से रक्तस्राव, कुष्ठ एवं अन्य चर्मरोग (खुजली, विसर्प आदि), गाँठे व गिल्टी, सूजन, नाक की हड्डी का बढ़ना, मूत्ररोग, ग्रहणी रोग, अतिनिद्रा, तन्द्रा (Drowsiness), शरीर में किसी अंग की वृद्धि, मिर्गी, उन्माद, पतले दस्त, कान का बहना, चर्बी बढ़ना व इससे उत्पन्न रोग, दुष्ट प्रतिश्याय (साइनस) तथा नाक, तालु व होंठ का पकना आदि हैं।

विरेचन–जब आँतों में स्थित मल पदार्थ को गुदा द्वार से बाहर निकालने के लिए औषधियों का प्रयोग किया जाता है, तो इस क्रिया को विरेचन कहते हैं। यह एक महत्त्वपूर्ण संशोधन (Purgation) कर्म है। इसका प्रयोग सामान्यतः शरद्-ऋतु में किया जाता है, परन्तु यदि रोग गम्भीर हो, तो किसी भी ऋतु में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

सामान्यतः शरीर में शुद्धि लाने के लिए तो विरेचन-क्रिया का प्रयोग किया ही जाता है, इसके अतिरिक्त पित्त का प्रकोप, आम (आधा पचा अथवा बिल्कुल ना पचा भोजन) से उत्पन्न रोग, अफारा और कुष्ठ जैसे भयंकर चर्म रोगों को दूर करने के लिए भी विरेचन-कर्म का प्रयोग किया जाता है। इसके सम्यक् प्रयोग से इन्द्रियों में शक्ति, बुद्धि में ताजगी, पाचकाग्नि में वृद्धि तथा रक्त, रस आदि धातुओं और शारीरिक बल में स्थिरता आती है।

नस्य-कर्म अथवा शिरोविरेचन–सिर, नेत्र, कान, नाक व गले के रोगों में जो चिकित्सा नाक द्वारा ली जाती है, वह नस्य अथवा शिरोविरेचन कहलाती है।

नस्य शिर से कफ आदि दोषों को बाहर निकालता है। इसके लिए तीक्ष्ण

Scanned by CamScanner

प्रभाव वाले तेलों अथवा तीक्ष्ण औषधियों के रस या क्वाथ से पकाए गए तेलों का प्रयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त औषधियों के रस या चूर्ण का प्रयोग भी किया जाता है। नस्य का प्रयोग कफज, ऊर्ध्वजत्रु (नाक, कान, गला व सिर) के रोगों में एवं शिरःशूल, स्वरक्षय, पीनस, प्रतिश्याय, शोथ (सूजन), अपस्मार (मिर्गी), कुष्ठ जैसे भंयकर चर्मरोग व अरुचि में किया जाता है।

अनुवासन बस्ति–जिस चिकित्सा–कर्म में गुदामार्ग द्वारा औषधि प्रविष्ट कराई जाती है, उसे बस्ति–कर्म कहते हैं। जिस बस्ति–कर्म में केवल घी, तैल आदि स्नेह द्रव्यों अथवा क्वाथ आदि के साथ अधिक मात्रा में स्नेह पदार्थों का प्रयोग किया जाता है, उसे 'अनुवासन' अथवा 'स्नेहन बस्ति' कहा जाता है।

इसके प्रयोग से कोष्ठ की शुद्धि के साथ–साथ स्निग्धता और स्थानीय कोमलता भी आती है। अनुवासन–बस्ति से शरीर में पुष्टता आती है, शक्ति, स्वास्थ्य व आयु में वृद्धि तथा रंग में निखार आता है।

निरूह बस्ति–जिस बस्ति कर्म में कोष्ठ की शुद्धि के लिए औषधियों के क्वाथ, दूध और तैल का प्रयोग किया जाता है, उसे निरूह बस्ति कहते हैं; क्योंकि यह बस्ति शरीर में वात आदि दोषों और धातुओं को सम स्थिति में स्थापित करने में सहायक है, अतः इसे आस्थापन बस्ति भी कहते हैं।

वातज रोग, उदावर्त (वायु का ऊर्ध्व गमन), वातरक्त (गठिया), विषम ज्वर (मलेरिया), उदर रोग, पेट में अफारा, मूत्राशय में पथरी, शूल, अम्लपित्त (Hyperacidity), मन्दाग्नि, मूत्र में रुकावट, हृदय रोग, प्रमेह, रक्त प्रदर तथा कब्ज जैसे रोगों से पीड़ित व्यक्ति को निरूह बस्ति देनी चाहिए।

Scanned by CamScanner

सुस्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास एवं षट्कर्म

आयुर्वेद शास्त्र की तरह ही योग शास्त्र भी एक बहुआयामी एवं बहुत ही व्यापक शास्त्र है। इसलिए जो योग के सम्पूर्ण ज्ञान विज्ञान व अभ्यास को पूर्ण कर दक्षता प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें योगशास्त्रों का गहन अध्ययन व योग में दक्षता किसी योगगुरु के सानिध्य में प्राप्त करनी चाहिए, परन्तु जन सामान्य के ज्ञान के लिए व्यावहारिक रूप से जिस क्रियात्मक योगाभ्यास के द्वारा श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी ने करोड़ों लोगों को आरोग्य देकर एक विश्वकीर्तिमान स्थापित किया है, उस योग के क्रियात्मक व्यावहारिक पहलू को संक्षेप में हम यहां प्रस्तुत कर रहें हैं।* यद्यपि रोगोपचार की दृष्टि से योग के आसन, मुद्राएं, क्रियाएं तथा षट्कर्म भी उपयोगी हैं, लेकिन करोड़ों रोगियों पर अपने अनुभव के आधार पर हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि अधिकतम रोगों का उपचार मात्र मुख्य 8 प्राणायाम एवं 12 आसनों के द्वारा ही हो जाता है तथा एलोपैथी की दवाओं एवं ऑपरेशन के बिना अधिकांश रोगों से छुटकारा मिल जाता है। विशेष परिस्थितियों में कुछ विशिष्ट प्राणायाम व आसनों का भी अभ्यास किया जा सकता है। योग द्वारा त्रिदोषों का संतुलन व त्रयोदश अग्नियों का नियमन, अष्टधातुओं का पोषण तथा स्रोत-शुद्धि के साथ साथ शरीर, इन्द्रियों व मन की पूर्ण शुद्धि तथा आत्मबोध की प्राप्ति होती है। आयुर्वेद शास्त्र में इस अवस्था को पूर्ण आरोग्य या स्वास्थ्य कहा गया है।

आयुर्वेद में शरीर को स्वस्थ रखने हेतु शारीरिक व्यायाम को बहुत महत्त्वपूर्ण माना गया है, परन्तु आयुर्वेद व योग के ग्रन्थों में जहाँ-जहाँ शारीरिक व्यायाम व अन्य क्रियाओं की बात की जाती है, वहाँ पर त्रिदोषों के शमन व उनको सम (बैलेंस में) रखने की चर्चा सर्वत्र नहीं होती है।

परन्तु आयुर्वेद के जिज्ञासु को यह ज्ञान होना चाहिए कि शरीर में जिस तरह

* विस्तृत विधि हेतु दिव्यप्रकाशन, दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार से प्रकाशित स्वामी रामदेव जी की पुस्तक 'प्राणायाम रहस्य' व 'योग साधना एवं योग चिकित्सा' देखें या किसी योग्य गुरु के सान्निध्य में भी उक्त क्रियाओं का प्रशिक्षण करें।

Scanned by CamScanner

औषधियों के द्वारा विषम दोषों को सम किया जाता है ठीक उसी तरह व्यायाम के द्वारा भी विषम दोषों को सम किया जाता है व जो दोष सम हैं उन्हें विषम होने से रोकने के लिए भी विविध तरह के योगाभ्यास, सूर्यनमस्कार, व्यायाम व प्रातः भ्रमण आदि क्रियाओं को किया जाता है।

रोगोपचार व शरीर की शुद्धि के लिए षट्कर्म- नेति, धौति व वमन तथा शंख प्रक्षालन आदि क्रियाओं के द्वारा शरीर शोधन की क्रियाओं के अभ्यास भी किए जा सकते हैं, परन्तु उक्त क्रियाओं को किसी योग्य गुरु के संरक्षण में किया जाना चाहिए।

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाले आसन-

1. **पिनियल**- शीर्षासन, सर्वांङ्गासन, वृक्षासन आदि।
2. **पिट्युटरी**- शीर्षासन, सर्वांङ्गासन, वृक्षासन आदि।
3. **थायराइड**- सर्वांङ्गासन, हलासन, मत्स्यासन आदि।
4. **पैन्क्रियाज़**- मत्स्येन्द्रासन, चक्रासन, मत्स्येन्द्रासन आदि।
5. **वृक्क**- भुजंगासन, योगमुद्रासन, मत्स्येन्द्रासन आदि।
6. **अधिवृक्क**- मयूरासन एवं वृक्क पर प्रभाव वाले।
7. **जनन ग्रन्थियाँ**- वज्रासन, सिद्धासन, शलभासन, उत्तानपादासन आदि।

विभिन्न व्याधियों में प्रयुक्त होने वाले आसन

रोग एवं लक्षण	आसन
मोटापा	पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, गोमुखासन, मत्येन्द्रासन, धनुरासन, हस्तपादासन आदि।
अस्थि सन्धि विकार एवं कटिशूल	वीरासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, वज्रासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन आदि।
उच्चरक्तचाप	शवासन, पद्मासन (में ध्यान), स्वस्तिकासन आदि।
निम्नरक्तचाप	सर्वांङ्गासन, शीर्षासन, भुजंगासन, योगमुद्रासन आदि।
श्वसन-विकार, फुफ्फुस विकार, जीर्ण कास	भुजंगासन, सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, वज्रासन, सिंहासन आदि।
मधुमेह	मयूरासन, भुजंगासन, मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, चक्रासन आदि।
अजीर्ण, मन्दाग्नि एवं अम्लपित्त	वज्रासन, वीरासन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, मयूरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन आदि।

Scanned by CamScanner

विबन्ध एवं वायु विकार	पवनमुक्तासन, जानुशिरासन, भुजंगासन, धनुरासन, उत्तानपादासन आदि।
मस्तिष्क विकार, अनिद्रा, चित्तोद्वेग आदि	शवासन, शीर्षासन, विपरीतकरणी, योगमुद्रासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन आदि।
रजो विकृति, गर्भाशय विकृति	शलभासन, वीरासन, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन आदि।
अर्श, सिरा कुटिलता	शीर्षासन, सर्वाङ्गासन, हलासन, उत्तानपादासन आदि।

विभिन्न व्याधियों में प्रयुक्त होने वाले प्राणायाम

भ्रस्त्रिका प्राणायाम- सर्दी, जुकाम, एलर्जी, श्वास रोग, दमा, पुराना नजला, साइनस, थायराइड, टॉन्सिल, गले के समस्त रोग आदि विकारों में लाभ होता है।

शरीर के विषाक्त तथा विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है व हृदय तथा मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से आरोग्य लाभ होता है।

कपालभाति प्राणायाम- समस्त कफज विकार दमा, एलर्जी, साइनस, मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज़, अम्लपित्त, वृक्क तथा प्रोस्टेट से सम्बन्धित विकार, आमाशय, अग्नाशय तथा यकृत्-प्लीहा विकारों में लाभ होता है।

बाह्य-प्राणायाम- स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातु विकारों तथा उदर रोग, गुदभ्रंश, अर्श, फिशर, भगन्दर, योनिभ्रंश, बहुमूत्र एवं यौन रोगों में लाभ प्रदान करता है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

उज्जायी प्राणायाम- जीर्ण प्रतिश्याय, पुरानी खांसी, थायराइड ग्रन्थि की अल्प तथा अति क्रियाशीलता से उत्पन्न विकार, हृदय रोग, फुफ्फुस एवं कण्ठ-विकार, अनिद्रा, मानसिक तनाव, टॉन्सिल, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, क्षय तथा ज्वर में लाभ प्रदान करता है।

अनुलोम-विलोम- कैंसर, श्वित्र आदि त्वचा-विकार, सोरायसिस, मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी, एस. एल. ई., नपुंसकता, एड्स, जुकाम, अस्थमा, खांसी, टॉन्सिल आदि कफज विकार तथा कॉलेस्ट्रालजन्य-विकारों में लाभ होता है।

भ्रामरी-प्राणायाम- कैंसर, अवसाद, आधाशीशी का दर्द, हृदय-विकार, नेत्र रोग, मानसिक तनाव, उत्तेजना तथा उच्चरक्तचाप आदि में लाभप्रद होता है।

उद्गीथ प्राणायाम- श्वास आदि कफज-विकारों में लाभप्रद।

प्रणव प्राणायाम- अवसाद आदि मानस-विकारों में लाभप्रद।

Scanned by CamScanner

विभिन्न व्याधियों में प्रयुक्त षट्कर्म की क्रियाएं

षट्कर्म की क्रियाएं स्थूल शरीर को शुद्ध करती हुई सूक्ष्म शरीर के शुद्धिकरण में अत्यन्त सहायक हैं। इन क्रियाओं के अभ्यास से कफज-विकार, वातज-विकार, पित्तज-विकार, कुष्ठ रोग, उदर रोग, फुफ्फुस-विकार, हृदय एवं वृक्क की विकृतियां दूर होती हैं।

नेति (जलनेति, सूत्रनेति तथा घृतनेति)- मुख्यतया नासा मार्ग के शोधन हेतु इसका प्रयोग किया जाता है। नेति के अभ्यास से नासा-विकार, कण्ठ-विकार, दृष्टि-विकार, नेत्रदाह, नेत्रशोथ, नासाशोथ आदि ऊर्ध्वजत्रुगत विकारों में लाभ होता है तथा कपाल का शोधन होता है।

धौति (वमनधौति, वस्त्रधौति, दण्डधौति तथा कुंजरक्रिया)- प्रधानतया उदर शोधन के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। धौति के अभ्यास से अम्लपित्त, अग्निमांद्य, अरुचि, श्वास-कास, दमा, प्लीहा-विकार, गुल्म, कुष्ठ, जीर्ण जठरशोथ आदि विकारों में लाभ होता है।

शंखप्रक्षालन- इसके प्रयोग से उदर रोग, कब्ज़, मन्दाग्नि, अम्लपित्त, मधुमेह, श्वास, हृदय रोग, शिर:शूल, जिह्वा-विकार, नेत्र-विकार आदि विकारों में लाभ होता है।

बस्ति (जलबस्ति, पवनबस्ति)- प्रधानतया पक्वाशय शोधन के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। इससे बड़ी आँत की शुद्धि होती है तथा धातु-विकार, विबन्ध व स्वप्नदोष में लाभ होता है।

नोट:- अर्श, भगन्दर, आन्त्रव्रण एवं गुदशोथ में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

त्राटक- प्रधानत: नेत्रगत मल एवं प्रकुपित कफ के शोधन हेतु इसका प्रयोग किया जाता है। इसके प्रयोग से नेत्रगोलक की मांसपेशियों को बल मिलता है तथा दृष्टिशक्ति बढ़ती है व आलस्य, निद्रा आदि का शमन होता है।

नौलि (मध्यनौलि, दक्षिणनौलि एवं वामनौलि)- उदरगत अवयवों एवं मांसपेशियों का उत्तम व्यायाम होता है। इसके प्रयोग से पाचन क्रिया में सुधार होता है तथा मासिक विकारों एवं जननेन्द्रिय-विकारों में लाभ होता है।

नोट:- आन्त्रक्षय, आन्त्रशोफ, उण्डुकपुच्छशोथ तथा उदरशोथ एवं गर्भवती स्त्रियों में इसका प्रयोग वर्जित है।

विशेष ध्यान देने योग्य बातें

1. सभी यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विधि व समयबद्ध रूप से मध्यम-गति व शारीरिक क्षमतानुसार करना चाहिए, अत्यधिक जोर नहीं लगाना चाहिए।

Scanned by CamScanner

2. योगासन व प्राणायाम के लिए स्वच्छ वायु युक्त, हवादार स्थान सर्वोत्तम होता है। (अधिक सर्दी के समय अपनी सहनशक्ति के अनुसार कमरे के न्यूनतम तापमान पर अभ्यास कर सकते हैं।
3. सभी व्यायाम व योगासन सुबह खाली पेट करना उत्तम है। यदि सायंकाल करना हो तो भोजन के 4 घण्टे बाद ही करना चाहिए।
4. डिस्क संबंधी समस्या में एवं कमर व पीठ के दर्द की स्थिति में आगे झुकने वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
5. हार्निया, पेट की सर्जरी/ चोट के पश्चात् तीव्र हृदयरोग व अन्य अल्सर आदि जीर्ण रोगों से ग्रसित व्यक्तियों को पीछे झुकने वाले या पेट में खिंचाव या दबाव पैदा करने वाले अभ्यासों को नहीं करना चाहिए।
6. आयुर्वेद में मुख्यतया तीनों दोषों (वात, पित्त, कफ) का प्रकुपित होना या विषम होना रोगोत्पत्ति का कारण माना गया गया है, तीन दोषों का सम्बन्ध विविध शरीरगत तन्त्र व संस्थानों से है। इसलिए सही ढंग से नियमानुसार आसन, प्राणायाम, ध्यान व व्यायाम करने से तीनों दोषों को सम अवस्था में ठीक रखा जा सकता है।

Scanned by CamScanner

प्राकृतिक चिकित्सा
(परिचय एवं सामान्य उपचार)

आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है उसके अनुसार प्रकृति के नियमों को समझकर उनका पालन कर स्वस्थ रहा जा सकता है। उस स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए जो उपाय किए जाते हैं उन उपायों को प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा मूलतः आयुर्वेद के स्वस्थवृत्त सिद्धान्त पर आश्रित है अर्थात् विकार प्रशमन के लिए उचित आहार, विहार व व्यवहार के पालन को हम प्राकृतिक चिकित्सा कह सकते हैं तथा संचित मलों और दोषों को दूर करने के एक प्रामाणिक उपाय के रूप में हम इसे अपना सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की जीवनीय शक्ति को जगाकर आरोग्य प्रदान करती है। प्रकृति के नियमों के अनुसार सम्यक्, संतुलित, नियोजित, नियमित तथा सृजनात्मक, संयमित आहार-विहार एवं व्यवहार का पालन करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है तथा प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने से व्यक्ति रोगी हो जाता है। रोगग्रस्त होने पर पंच-महातत्त्वों से सृजित शरीर को मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आकाश तथा प्रार्थना के द्वारा सम्यक् उपचारित करके आरोग्य का प्रकाश फैलाया जाता है। प्राकृतिक-चिकित्सा एवं प्राकृतिक जीवन-शैली शरीर की नैसर्गिक शक्ति को उद्घाटित करके स्वास्थ्य प्रदान करती है। उसके लिए जो विधाएं प्रचलन में है उनका संक्षिप्त किन्तु प्रमाणिक विवरण यहाँ दिया जा रहा है।

पंच-तत्त्व चिकित्सा

पंच-तत्त्व चिकित्सा के अन्तर्गत मिट्टी, वायु, जल आदि का प्रयोग किया जाता है। आकाशतत्त्व-चिकित्सा के अन्तर्गत अर्द्धदिवसीय, एकदिवसीय, साप्ताहिक, अल्प तथा दीर्घकालिक फलोपवास, रसोपवास, जलोपवास, मौन, ध्यान, प्रार्थना तथा चिकित्सकीय सम्भाषण आदि आते हैं।

जलतत्त्व-चिकित्सा के अन्तर्गत एनिमा, कटि, रीढ़, पैर, सिर, बांह आदि अंगों के स्नान, वाष्पस्नान तथा संवृताकार स्नान आदि का समावेश किया गया है।

पृथ्वीतत्त्व-चिकित्सा के अन्तर्गत आमाशय, लीवर, पेडू, अग्न्याशय, जोड़ों, नेत्र, कपाल, सिर आदि की साफ सुथरी मिट्टी की गीली पट्टियां, सर्वांग मिट्टी का लेप, बालू स्नान आदि का समावेश किया गया है।

अग्नितत्त्व के अन्तर्गत सूर्यचिकित्सा तथा रंगीन रश्मि चिकित्सा आदि व

Scanned by CamScanner

वायु चिकित्सा के अन्तर्गत बाह्य वायु स्नान, दीर्घ श्वसन तथा भांति-भांति के प्राणायाम और आहार-चिकित्सा के अन्तर्गत शोधक, संतर्पक तथा पोषक आहार का प्रयोग किया जाता है।

विभिन्न रोगों में स्वानुभूत निसर्गोपचार

1. दमा, श्वास, कास, स्वरभेद आदि रोगों में एनिमा, औषधि-सिद्ध तैल से छाती, पीठ व गले की मालिश, सुखोष्ण जल से स्नान, वाष्प-स्नान, सूर्य-स्नान, रसोपवास, फलोपवास एवं पोषक आहार के सेवन से लाभ होता है।
2. अतिसार, अग्निमांद्य, अरुचि, संग्रहणी, कोलाइटिस, अजीर्ण, अम्लपित्त, अफारा, विबन्ध आदि में पेडू पर मिट्टी की पट्टी, एनिमा, कटिस्नान, मालिश, रसोपवास, रुचिकारक शोधक-आहार, कुंजर-क्रिया तथा नाशपाती, बेल, ग्वारपाठा तथा आंवला आदि संतर्पक एवं पोषक आहार का सेवन करने से लाभ होता है।
3. ज्वर में नीम के पानी का एनिमा, स्पंजबाथ, रसाहार, ज्वरनाशक शोधक-आहार आदि के प्रयोग से लाभ होता है।
4. यकृत्-विकारों में नीम के पानी का एनिमा, कटिस्नान तथा फलों के रस के सेवन से लाभ होता है।
5. उच्चरक्तचाप में नींबू के रस एनिमा, वैज्ञानिक मालिश, पाद स्नान, भापस्नान, धूपस्नान आदि क्रियाओं का प्रयोग तथा संतुलित एवं पोषक आहार के सेवन से लाभ होता है।
6. सामान्य एवं असामान्य कैंसर वाली गांठों में मिट्टी की पट्टी, नीम के पानी का एनिमा, गांठ पर हल्दी तथा घृतकुमारी मिश्रित मिट्टी की पुल्टिस, ठण्डा कटिस्नान, रीढ़स्नान, कैंसरनाशक गिलोय, नीम एवं गेहूँ के ज्वारे का रस, गहरे हरे, लाल, पीली तथा नारंगी रंग की सब्जियों व फलों का सेवन तथा अंकुरित अनाज आदि का सेवन करने से लाभ होता है।
7. मोटापे में मिट्टी की पट्टी, मिट्टी का सर्वांग लेप, एनिमा, मडपूल में तैरना, मिट्टी की मालिश, सूर्यतप्त रेत स्नान, ठण्डा-गर्म कटिस्नान, वाष्पस्नान, नींबू रस मिश्रित जल का सेवन, सुखोष्ण जल का सेवन तथा उपवास आदि करने से लाभ होता है।
8. अस्थिशूल, सन्धिशूल, स्क्लेरोडर्मा, कटिशूल, गृध्रसी, पक्षाघात, वातरक्त तथा गठिया आदि व्याधियों में नीम के पानी का एनिमा, वाष्पस्नान, मृदु मालिश, अण्डरवाटर मसाज, रेत स्नान, पादस्नान, वातनाशक पत्रों से निर्मित पुल्टिस

Scanned by CamScanner

के सेक तथा पोषक एवं शोधक आहार का सेवन करने से लाभ होता है।

9. नपुंसकता तथा शुक्राल्पता में नीम के पानी का एनिमा, रीढ़, पेडू एवं पिण्डलियों की मालिश, वृषण पर मिट्टी का लेप, ठण्डा कटिस्नान, मेहनस्नान, धूपस्नान तथा संतर्पक एवं पोषक आहारों का सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

10. ओजक्षय (AIDS) में प्रतिरोधक क्षमता के अनुसार मिट्टी की पट्टी, एनिमा, कटिस्नान, सूर्यस्नान तथा रोगप्रतिरोधक क्षमतावर्धक शोधक व संतर्पक आहार के सेवन से विशेष लाभ होता है।

11. श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, गर्भाशय की गांठ, अतिमासिक स्राव, मासिक विकार, गर्भपात या गर्भस्राव आदि में मिट्टी की पट्टी, मालिश, नीम के पानी का एनिमा, नीम के पानी से योनि का प्रक्षालन, कटिस्नान, वाष्पस्नान, रसाहार, शोधक तथा पोषक-आहार का सेवन करने से लाभ होता है।

12. मुंहासे में मिट्टी की पट्टी, नीम के पानी से चेहरे का प्रक्षालन, शहद तथा नींबू के रस की मालिश, वाष्पस्नान, कटिस्नान आदि क्रियाओं के प्रयोग से तथा शोधक व पोषक आहार का सेवन करने से लाभ होता है।

13. प्रमेह, शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रवीर्यपात, अण्डाणु एवं शुक्राणु दोष, नपुंसकता तथा बांझपन आदि में एनिमा, गर्म-ठण्डा सेक, मिट्टी की पट्टी, कमर, नितंब व कंधे की मालिश, मेहन स्नान, रीढ़स्नान, कटिस्नान, सर्वांग मिट्टी का लेप, सूर्यस्नान आदि क्रियाओं तथा संतुलित व पोषक-आहार के सेवन से विशेष लाभ होता है।

14. मल्टीपल स्क्लेरोसिस, एस.एल.ई. तथा ऑटो इम्युन डिजीज़ में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले उपचार एवं आहार-विहार, मिट्टी की पट्टी, एनिमा, रोगग्रस्त अंगों की शरीर की स्थिति के अनुसार मृदु मालिश, वाष्पस्नान आदि से विशेष लाभ होता है।

15. वेरीकोज़ वेन में मिट्टी की पट्टी, मृदु वाष्पस्नान आदि से लाभ होता है।

16. हार्निया में मिट्टी की पट्टी, एनिमा, कटिस्नान, वाष्पस्नान, गर्म पादस्नान, धूपस्नान तथा आसनों के प्रयोग से लाभ होता है।

17. अक्षिशूल, शिर:शूल तथा सर्वांगशूल आदि में क्रमशः ठण्डे व गर्म सेक से लाभ होता है।

18. आधासीसी, जीर्ण शिर:शूल, तनाव, अवसाद आदि मानसिक बीमारियों में जलनेति, सूत्रनेति, स्नेहनेति, मिट्टी की पट्टी, सिर व ग्रीवा की मालिश, सर्वांग मिट्टी का लेप, रसोपवास, फलोपवास व जलोपवास तथा पोषक

Scanned by CamScanner

एवं संतुलित आहार के सेवन से विशेष लाभ होता है।

19. वृक्कनिष्क्रियता तथा वृक्क सम्बन्धित अन्य विकारों में पेडू व वृक्क पर गर्म-ठण्डा सेक, मालिश, नीम के पानी का एनिमा, कटिस्नान, वाष्पस्नान, धूपस्नान आदि क्रियाओं से लाभ होता है।

20. सोरायसिस, एग्जीमा आदि चर्मरोगों में मिट्टी की पट्टी, नीम के पानी का एनिमा, वाष्पस्नान, धूपस्नान तथा विषनिष्कासक एवं शोधक आहारों के सेवन से लाभ होता है।

उपर्युक्त विकारों में रोगी की स्थिति के अनुसार पूर्ण या आंशिक उपवास तथा पोषक व संतुलित आहार का प्रयोग करना चाहिए। योग व प्राकृतिक चिकित्सा एक-दूसरे के पूरक है; अतः उपर्युक्त विकारों में षट्कर्म, प्राणायाम एवं ध्यान का प्रयोग अति आवश्यक है। प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियों का प्रयोग करने से व्यक्ति आजीवन रोगमुक्त होकर सुखमय जीवन व्यतीत करता है।

Scanned by CamScanner

स्वास्थ्य-रक्षक आरोग्य-सूत्र
(स्वस्थ जीवन की प्राप्ति हेतु विशिष्ट उपाय)

अगर मनुष्य अपनी दिनचर्या को नियमित रखे और छोटे-छोटे तथ्यों का ध्यान रखे और उनका पालन करे तो सुखमय मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति कर दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है।

- जीवन की स्थिरता के लिए प्राकृतिक, सात्त्विक व सहज प्राप्त अन्न (भोजन) सर्वश्रेष्ठ है।
- शरीर में समता व प्रसन्नता लाने के लिए समुचित रूप में जल का सेवन करना उत्तम है।
- शरीर में दृढ़ता व स्फूर्ति लाने के लिए शारीरिक व्यायाम सर्वश्रेष्ठ उपाय है।
- सब रोगों की एक मात्र निर्विवाद, प्रामाणिक, वैज्ञानिक व प्रभावशाली अनुभूत सर्वश्रेष्ठ औषधि प्राण (प्राणायाम) है।
- समय पर सात्त्विक व संतुलित भोजन करना आरोग्य का सबसे बड़ा मंत्र है।
- वर्जनीय (दूर से त्याज्य) जनों में, नास्तिक अर्थात् आत्मा-परमात्मा, कर्मफल एवं पुनर्जन्म में विश्वास न करने वाला व्यक्ति प्रथम स्थान पर आता है।
- व्याधिविनाश के लिए लंघन (उपवास) सर्वश्रेष्ठ है- **'लंघनं परमौषधम्।'**
- पाचन शक्ति के अनुसार भोजन करने से जठराग्नि की वृद्धि होती है।
- आवश्यकता से अधिक भोजन करने से अजीर्ण उत्पन्न होता है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- समय पर भोजन करने से स्वास्थ्य की रक्षा तथा बल की वृद्धि होती है।
- अनियमित भोजन करने से पाचन-शक्ति में अनियमितता उत्पन्न होती है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- उपवास (सप्ताह में एक बार) करने से शरीर के आमदोष आदि विषैले तत्त्वों का शमन होता है।
- लम्बे समय तक उपवास रखने से स्वास्थ्य की क्षति होती है।
- भोजन से तुरन्त पहले एवं तुरत बाद में जल पीने से जठराग्नि मंद होती है।
- अधिक मात्रा में ठण्डे पेय पदार्थ पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है तथा कफ अधिक मात्रा में बनता है।

Scanned by CamScanner

- तांबे के पात्र में रखे जल का सेवन यकृत् व प्लीहा के लिए लाभप्रद होता है।
- ताजी हवा व स्वस्थ वातावरण थकान को दूर कर शरीर में ताजगी व स्फूर्ति उत्पन्न करता है।
- दिन में भोजन के बाद सोने से कफ की वृद्धि होती है तथा मोटापा बढ़ता है।
- बिस्तर पर लेट कर पढ़ना आंखों के लिए हानिकारक होता है।
- मूत्र व पुरीष के वेग को रोकने से आध्मान तथा उदावर्त आदि विकारों की उत्पत्ति होती है।
- ज्यादा बोलने से शारीरिक शक्ति का ह्रास तथा वात की वृद्धि होती है।
- ब्रह्मचर्य का पालन करने से आयु तथा शारीरिक शक्ति की वृद्धि होती है।
- स्वच्छंद यौन सम्बन्ध आयु को क्षीण करता है।
- हस्तमैथुन, मुखमैथुन, समलैंगिक आदि अप्राकृतिक मैथुन व अत्यधिक सम्भोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है तथा तीनों दोषों को अव्यवस्थित व विकृत करता है।
- दौर्गन्ध्य युक्त सांस, विबन्ध, खराब पाचन क्रिया, मुख की अस्वस्थता तथा मलाशय के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का सूचक है।
- शारीरिक दौर्गन्ध्य शरीर के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का सांकेतिक सूचक है।
- मानसिक शान्ति व प्रसन्नता व्याधि रहित जीवन के लिए सुरक्षित है।
- मानसिक अप्रसन्नता जीवन के उत्साह एवं स्फूर्ति को नष्ट करती है।
- तनाव व चिन्ता बीमारियों को उत्पन्न करती है तथा हृदय को कमजोर बनाती है।
- भय व डर वात को प्रकुपित करता है तथा शारीरिक ऊर्जा को क्षति पहुँचाता है।
- क्रोध व ईर्ष्या पित्त को प्रकुपित करता है तथा शरीर में विषाक्त पदार्थों को उत्पन्न करता है।
- लालच, अत्यधिक चिन्ता एवं अत्यधिक लगाव कफ की वृद्धि करता है।
- रात को जल्दी सोएं और प्रातःकाल जल्दी उठें, इस प्रकार प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घन्टा पूर्व उठें।
- प्रातः उठकर 2-3 गिलास गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। सुबह खाली पेट चाय व कॉफी का सेवन कभी भी न करें।
- शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से वृद्धावस्था में भी दांत नहीं हिलते।

Scanned by CamScanner

- प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से तालू की सफाई करने से आँख, नाक, कान एवं गले के रोग नहीं होते।
- स्नान करने से पूर्व दोनों पैरों के अंगूठों में सरसों का शुद्ध तेल मलने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती। प्रातः नंगे पांव हरी घास पर टहलें, इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। सप्ताह में एक दिन पूरे शरीर की सरसों के तेल से मालिश करें तथा पैरों के अंगूठों व पैर के पंजों की भी मालिश करें।
- प्रातः दांतों को साफ करने के लिए नीम या बबूल की दातुन का प्रयोग करें तथा रात्रि को सोने से पहले प्रत्येक बार भोजन लेने के बाद दांतों के बीच में फंसे अन्न कणों को ब्रश से साफ करें।
- नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर नहाने से शरीर की दुर्गंध दूर होती है।
- प्रतिदिन शौच-स्नान के पश्चात किसी नजदीकी योग कक्षा में यौगिक जोगिंग, योगासन, प्राणायाम आदि नियमित रूप से करें। प्राणायाम करने से सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं तथा शरीर स्वस्थ व मन शान्त रहता है और आत्मबल बढ़ता है।
- नाश्ते में हल्का तथा रेशायुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिए का इस्तेमाल करें।
- भोजन के उपरान्त कम से कम 10 मिनट तक वज्रासन में बैठें। यदि सम्भव हो तो रात्रि के भोजन के बाद थोड़ा भ्रमण करें।
- दिन में कम से कम 8 से 12 गिलास (ढाई से तीन लीटर) पानी जरूर पिएं।
- सदैव रीढ़ (कमर) को सीधी रखकर बैठें। जमीन पर बैठकर बगैर सहारे के उठें। नाखुनों को दांतो से कभी न काटें।
- खाने के दौरान पानी न पिएं। खाने के आधा घण्टे पहले तथा आधा घण्टे बाद पानी का सेवन करें। सदैव पानी घूंट-घूंट करके पिएं।
- शाकाहारी सुपाच्य, सात्त्विक भोजन भूख लगने पर ही चबा-चबाकर खाएं। फास्ट-फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, धूम्रपान, मांस मदिरा का प्रयोग कभी भी न करें।
- कम खायें, जीवन जीने के लिए खाएं, न कि खाने के लिए जीएं। अपने अमाशाय का आधा भाग भोजन, चौथाई भाग पानी तथा शेष चौथाई वायु के लिए रखें। देह को देवालय बनाएं, कब्रिस्तान नहीं।
- पानी हमेशा बैठकर ही पिएं खड़े होकर पीने से घुटनों में दर्द होने लगता है।
- भोजन हमेशा धरती पर बैठकर ही करें, खूब चबा-चबाकर खाएं। भोजन

Scanned by CamScanner

करने समय मौन रहें, शोर न करें, पूरा ध्यान खाने पर ही रखें। भोजन करते समय टेलीविजन न देखें।

- भोजन से पूर्व ईश्वर का स्मरण करें तथा भोजन को ईश्वर का प्रसाद मानकर ग्रहण करें।
- भोजन में हरी सब्जी व सलाद का अधिक से अधिक प्रयोग करें। अधिक गर्म और ठण्डी वस्तुएं पाचन क्रिया के लिए हानिकारक हैं, भोजन में मिर्च-मसालों का प्रयोग कम करें। प्रतिदिन मौसम के फलों का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। फलों को भोजन के साथ न लेकर अलग से भोजन से पहले खाएं। भोजन के तुरन्त बाद आईस्क्रीम न खाएं।
- खाने के पश्चात लघुशंका अवश्य करें।
- रात का खाना सोने के 2 घंटे पहले खाएं, खाने के बाद थोड़ी चहल कदमी करें, खाने के तुरन्त बाद न लेटें। बिना तकिए के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।
- सांस हमेशा नाक से ही लें व छोड़ें। ईश्वर ने मुख खाने के लिए दिया है, मुख से सांस नहीं लेना चाहिए।
- फल तथा सब्जियों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग करें। छिलके वाली दालों का ही सेवन करें।
- मल, मूत्र, छींक आदि के वेगों को कभी नहीं रोकना चाहिए। वेग रोकने से रोग उत्पन्न होते हैं।
- सोने के लिए अधिक नर्म बिस्तर का प्रयोग न करें, डनलप के गद्दे का प्रयोग हानिकारक है।
- जीवन में वाणी, व्यवहार व विचार के दोषों को दूर करने के लिए तथा जीवन पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रतिदिन सायंकाल या रात्रि शयन पूर्व थोड़ी देर धैर्यपूर्वक आंखें बंद करके आत्मनिरीक्षण करें, और जीवन में अष्टांग योग को अपनाने के लिए पुरुषार्थ करें। मुंह ढककर न सोयें। रात को कमरे में सोते समय वायुसंचार को पूर्णतया अवरुद्ध न करें। बायीं करवट सोने से दायां स्वर चलता है, जो भोजन पचाने में सहायक है।
- उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु क्षीण होती है। पूर्व तथा दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु दीर्घ होती है।
- पीने का पानी एवं अन्य खाद्य पदार्थ भी स्वच्छ होने चाहिएँ क्योंकि अस्वच्छता

Scanned by CamScanner

से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

- नशीले पदार्थों के सेवन से तन, मन, धन, धर्म व आत्मा की हानि एवं अपनी तथा परिवार की बदनामी होती है।
- हर परिस्थिति में सदैव प्रसन्न एवं उत्साहित रहें। उत्साह का परिणाम- सफलता तथा निराशा का परिणाम असफलता होती है। प्रसन्नता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी कुंजी है। हर रोज खुलकर खिलखिलाकर हँसें। हंसना ही जीवन है।
- आलस्य विलासिता तथा नींद को जितना बुलाएंगे यें उतने ही ज्यादा नजदीक आएंगें। अतः इनसे दूरी बनाएं रखें।

भोगों को भोगने से सुख, सन्तुष्टि व शान्ति पाने का उपाय वैसे ही व्यर्थ होगा, जैसे कोई व्यक्ति अग्नि में घी में डाल कर उसके शान्त होने का विचार करे।

स्वामी रामदेव

Scanned by CamScanner

आयुर्वेदानुसार जटिल एवं जीर्ण रोगों की प्रमाणिक व स्वानुभूत चिकित्सा विधि

(परम्परागत प्रचलित शास्त्रीय प्रयोगों व स्वानुभूत योगों से असाध्य रोगों की चिकित्सा के नूतन एवं प्रमाणिक प्रयोगों का वर्णन)

आयुर्वेद की शास्त्रीय परम्परा सदियों पुरानी है। उसमें प्रयुक्त होने वाले सहस्रों योगों (शास्त्रोक्त औषधियाँ) की प्रामाणिकता दीर्घकाल से सुपरीक्षित है। हमने भरसक यह प्रयास किया है कि उसी ऋषि परम्परा का अनुगामी बनकर उसकी रक्षा एवं अभिवृद्धि करते हुए उसे जन-जन तक पहुँचाने में अपने आप को समर्पित किया जाए। इसके लिए हमने अपनी चिकित्सा में शास्त्रीय प्रयोगों को गुणवत्ता युक्त ढंग, पूरी सावधानी एवं प्रमाणिकता से निर्माण कर उनका प्रयोग करना स्वीकार किया। उन औषधियों के प्रयोग में व्याधियों के अनुसार सामूहिकीकरण का एक छोटा-सा प्रयास अपनी तरफ से अवश्य किया गया। जिसका लाखों रोगियों पर सफल प्रयोग करने के उपरान्त इन प्रयोगों को पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया और हमें प्रसन्नता है कि आयुर्वेद के अधिकांशतः चिकित्सकों ने इस प्रयास को न केवल स्वीकार किया अपितु देश सहित विश्व के करोड़ों लोग इस विधा से स्वास्थ्य प्राप्त कर रोगमुक्त हो रहे हैं। यह स्मरणीय है कि जिन रोगों के लिए शास्त्रीय योगों का अभाव महसूस हुआ उन योगों का स्वानुभूत रूप में निर्माण करना पड़ा। यहाँ ऐसे योगों का विवरण भी दिया गया है।

रोगानुसार इस पुस्तक में वर्णित सभी प्रयोग संस्थान की औषध-निर्माणशाला में निर्मित औषधों पर आधारित हैं।

प्राणवह-स्रोत की व्याधियां

प्राणवह-स्रोत के मूल - हृदय, फुफ्फुस व रसवाही धमनियां है।

प्राणवह-स्रोत की व्याधियां - हिक्का, श्वास, कास, पार्श्वशूल, राजयक्ष्मा, क्षतक्षीण, शोष, स्वरभेद, हृदयरोग, हृच्छूल तथा हृदयाभिघात आदि।

रोगों के अनुसार औषधि प्रयोग वर्षो के अनुभव एवं शास्त्र-अध्ययन पर आधारित है; परन्तु चिकित्सक रोगी की चिकित्सा करते समय रोग एवं रोगी की प्रकृति के अनुसार औषधि की मात्रा एवं सेवन-विधि में परिवर्तन कर सकते हैं। किसी भी रोगी को यदि औषध-सेवन से उष्णता आदि की प्रतीति हो, दस्त आदि होने लगे तो भी औषधि की मात्रा कम की जा सकती है। रोग की तीव्रता व जीर्णता की स्थिति में या अधोल्लिखित रोगों के साथ में अन्य रोग भी हों ऐसी स्थिति में चिकित्सक सावधानीपूर्वक औषधि का निर्धारण कर चिकित्सा आरम्भ करें।

रोगियों से प्रार्थना है कि रोग की तीव्रता व जीर्णता की स्थिति में चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार ही औषध सेवन करें।

Scanned by CamScanner

श्वास (Bronchial Asthma), कास (Cough), जीर्ण प्रतिश्याय (Chronic Rhinitis) तथा साइनस (Sinusitis) की चिकित्सा

दिव्य श्वासारि क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य मुलेठी क्वाथ	-	**100 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच (लगभग 5-7 ग्राम) की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह खाली पेट तथा शाम भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य श्वासारि रस	-	**20 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म	-	**05 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	**10 ग्राम**
दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	**25 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं। प्रतिदिन 1-1 पुड़िया प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य लक्ष्मी विलास रस	-	**40 ग्राम**
दिव्य संजीवनी वटी	-	**40 ग्राम**

दोनो में से 1-1 गोली दिन में तीन बार प्रातः नाश्ते व दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के बाद गुनगुने जल से या हल्दी मिलाकर उबाले हुए दूध के साथ सेवन करें।

नोट- 1. जीर्ण रोग की अवस्था में 1 माह की औषध में दिव्य स्वर्णबसन्त मालती रस 2 से 3 ग्राम तक मिलाने से अत्यन्त लाभ होता है।

2. क्षतक्षीण की अवस्था में कहरवापिष्टी 5 से 10 ग्राम मिला लें।

3. श्वास-कास के साथ यदि सामान्य दौर्बल्य भी हो तो शिलाजीत रसायन वटी 1-1 गोली प्रातः सायं सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

4. उपरोक्त औषधों के साथ दिव्यधारा को सूंघने से तथा पतंजलि बाम को लगाने से विशेष लाभ होता है।

5. षड्बिन्दु तैल का नस्य लेने से विशेष लाभ होता है।

परहेज- घी, तेल, खटाई, ठण्डी वस्तुए, केला, दही, आइस्क्रीम आदि का सेवन न करें एवं सुखोष्ण जल का सेवन करें।

Scanned by CamScanner

शुष्क कास (Dry Cough) की चिकित्सा

दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	**50 ग्राम**
दिव्य टंकण भस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती	-	**5 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म	-	**5 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आध घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य लक्ष्मी विलास रस	-	**40 ग्राम**
दिव्य त्रिभुवन कीर्ति रस	-	**40 ग्राम**

दोनो की 1-1 गोली प्रात: व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट-लवङ्गादि वटी (1-2 वटी) को प्रात: सायं चूसने से शुष्क कास में चामत्कारिक लाभ होता है।

हृदयरोग (Cardiac Diseases), हृच्छूल (Angina pectoris), हृदयाभिघात तथा हृदय-धमनी अवरोध (Cardiac stroke and blockage of coronary artery) की चिकित्सा

दिव्य अर्जुन क्वाथ	-	**300 ग्राम**

4 कप पानी अथवा 1 कप दूध एवं 3 कप पानी में 1 चम्मच (5 ग्राम) अर्जुन क्वाथ को पकाएं और जब 1 कप शेष रह जाय तब छानकर प्रात: खाली पेट एवं सायं को भोजन से 1 घण्टा पूर्व सेवन करें।

दिव्य मोतीपिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य संगेयशव पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य अकीक पिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य अमृतासत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य योगेन्द्र रस	-	**1 ग्राम**
दिव्य जहरमोहरा पिष्टी	-	**5 ग्राम**
अभ्रक भस्म	-	**5 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं, प्रात: नाश्ते एवं रात्रि भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य हृदयामृत वटी	-	**40 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः नाश्ते के बाद एवं रात्रि-भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट-रोग की अधिकता होने पर योगेन्द्र रस को 2-3 ग्राम की मात्रा में प्रयोग किया जा सकता है।

परहेज- घी, तेल, तली हुई चीजें, मैदा तथा गरिष्ठ व संश्लेषित आहार का सेवन न करें। साथ ही परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा निर्दिष्ट प्राणायामों का नियमित एवं धीरे-धीरे अभ्यास अवश्य करें।

उदकवह-स्रोत की व्याधियाँ

उदकवह-स्रोत के मूल- तालु एवं क्लोम हैं।

उदकवह-स्रोत की व्याधियां- तृष्णा, अतिसार, प्रवाहिका तथा विसूचिका आदि।

तृष्णा रोग (Polydipsia) की चिकित्सा

दिव्य मुलेठी क्वाथ - **200 ग्राम**

सौंफ - **50 ग्राम**

1 चम्मच मुलेठी क्वाथ तथा आधा चम्मच सौंफ को मिलाकर 400 मिली पानी में पकाएं। 100 मिली शेष रहने पर छानकर प्रातः सायं सेवन करें।

दिव्य चन्दनासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट- आंवला स्वरस में मिश्री मिलाकर प्रातः सायं पीने से तृष्णा में लाभ होता है।

तृष्णा रोग में शीतल जल तथा विधिपूर्वक निर्मित षडंग पानी का सेवन लाभकारी होता है।

अतिसार (Diarrohoea) तथा प्रवाहिका (Dysentry) की चिकित्सा

दिव्य बिल्वादि चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य गंगाधार चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य शंखभस्म - **10 ग्राम**

दिव्य कपर्दक भस्म - **10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रतिदिन 1-1 पुड़िया प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

कुटजारिष्ट - **450 मिली**

Scanned by CamScanner

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रात: व सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य कुटजघन वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रात: व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल या कुटजारिष्ट के साथ सेवन करें।

आमातिसार की चिकित्सा

दिव्य लवणभास्कर चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य शंखभस्म - **10 ग्राम**

दिव्य भुना हुआ पीसा जीरा - **10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा बाद तक्र या गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य कुटजघन वटी - **40 ग्राम**

दिव्य उदरामृत वटी - **40 ग्राम**

दिव्य चित्रकादि वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रात: नाश्ते के बाद एवं रात्रि-भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

रक्तातिसार की चिकित्सा

दिव्य बिल्वादि चूर्ण - **100 ग्राम**

सौंफ चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य इसबगोल - **50 ग्राम**

जीरा चूर्ण (आधा भुना हुआ) - **25 ग्राम**

सभी को मिलाकर रख लें। 1-1 चम्मच की मात्रा दिन में तीन बार प्रात:, दोपहर व सायं ठण्डे जल से सेवन करें।

नोट-रक्तातिसार अधिक होने पर उपरोक्त पुड़िया में 10 ग्राम कहरवा पिष्टी मिला लें।

अपक्व आँव व अपचन आदि विकारों की चिकित्सा

सर्वकल्प क्वाथ - **300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

अजमोदादि चूर्ण - **100 ग्राम**

1-1 चम्मच अजमोदादि चूर्ण को सर्वकल्प क्वाथ के साथ सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य उशीरासव - **450 मिली**

दिव्य कुटजारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषधि में चार चम्मच जल मिलाकर प्रात: व सांय भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य लवणभास्कर चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य हिंग्वाष्टक चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य शंख भस्म - **10 ग्राम**

दिव्य कपर्दक भस्म - **10 ग्राम**

उपरोक्त औषधियों को मिलाकर 1-1 चम्मच की मात्रा में प्रात: तक्र के साथ तथा दोपहर व सायं उष्ण जल के साथ सेवन कराने से विशेष लाभ होता है।

चित्रकादि वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली को दिन में 2 या 3 बार चूसने से विशेष लाभ होता है।

अन्नवह-स्रोत की व्याधियां

अन्नवह-स्रोत मुख से लेकर उण्डुक तक फैला हुआ है।

नोट- समस्त रोगों का मूल मन्दाग्नि माना गया है। अग्निमांद्य होने से उत्पन्न हुआ आमरस ही समस्त दोषों एवं धातुओं को दूषित करके विभिन्न रोगों की उत्पत्ति में कारण होता है। अन्नवह स्रोत के मूल- अमाशय एवं अन्नवाहिनी धमनियां हैं, परन्तु आचार्य चरक ने अन्नवह स्रोतों का मूल आमाशय एवं वामपार्श्व को माना है।

अन्नवह-स्रोत की व्याधियां- अरुचि, अग्निमांद्य, अजीर्ण, आनाह, आध्मान, आटोप, ग्रहणीदोष, भस्मकरोग, छर्दि, गुल्म, अम्लपित्त, अन्नद्रव शूल, परिणाम शूल व उदररोग इत्यादि।

अरुचि (Anorexia) तथा अग्निमांद्य की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **300 ग्राम**

दिव्य मुलेठी क्वाथ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य चित्रकादि वटी - **40 ग्राम**

दिव्य उदरामृत वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली दिन में तीन बार प्रात: नाश्ते व दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के बाद प्रयोग करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य हिंग्वाष्टक चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टे पहले सुखोष्ण (गुनगुने) जल या भोजन के प्रथम ग्रास के साथ प्रयोग करें।

दिव्य पुनर्नवारिष्ट - **450 मिली**

दिव्य कुमार्यासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

अजीर्ण (Dyspepsia) की चिकित्सा

खाए हुए भोजन का पूर्णतया पाक न होना अजीर्ण कहलाता है। इसका कारण जठराग्नि की मंदता है। इसकी चिकित्सा अरुचि और अग्निमांद्य की भाँति है।

तक्र में भुना जीरा एवं काला नमक मिलाकर सेवन करने से किसी भी प्रकार का उदररोग ठीक होता है।

आनाह, आध्मान (Flatulence) एवं आटोप की चिकित्सा

वायु की विगुणता से आमाशय में अपक्व अन्न रस का संचय होना तथा विगुणित वायु से अवरुद्ध होकर पुरीष (मल) का न निकल पाना तथा उद्गार एवं अधोवात का न निकल पाना ही आनाह कहलाता है।

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य उदरामृत वटी - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य गैसहर चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट-10 मिली एलोवेरा जूस, 5 मिली आंवला जूस तथा 5 मिली गोधन अर्क में तीनों के बराबर गुनगुना जल मिलाकर प्रातःकाल सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।

Scanned by CamScanner

कब्ज़ (Constipation) की चिकित्सा

दिव्य अभयारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच गुनगुना पानी मिलाकर प्रात: एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य उदरकल्प या दिव्य चूर्ण - **100 ग्राम**

1 चम्मच चूर्ण को रात्रि में सोने से पूर्व गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य चित्रकादि वटी - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली दिन में दो बार प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के बाद प्रयोग करें।

नोट-मधुमेह के रोगी उदरकल्प चूर्ण का प्रयोग न करें। दिव्य चूर्ण, दिव्य हरीतकी चूर्ण या दिव्य त्रिफला चूर्ण का प्रयोग वे कर सकते हैं।

ग्रहणी रोग की चिकित्सा

जठराग्नि के मंद होने पर वातादि दोषों के प्रकोप होने से विकृत हुई ग्रहणी अन्न का पाक ठीक से नहीं कर पाती है। फलत: आहार को पक्व अथवा अपक्व रूप में ही शरीर से बाहर निकाल देती है।

दिव्य बिल्वादि चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य गंगाधर चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य शंखभस्म - **10 ग्राम**

दिव्य कपर्दक भस्म - **10 ग्राम**

सभी को मिलाकर 1 चम्मच प्रात: नाश्ते से पहले, दोपहर-भोजन से पहले एवं रात्रि-भोजन से पहले जल के साथ सेवन करें।

दिव्य कुटजारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच गुनगुना पानी मिलाकर प्रात: एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट-तक्र में अजवायन तथा सैंधव लवण मिलाकर सेवन करने से विशेष लाभ होता है। गुनगुने पानी का सेवन करें।

पर्पटी कल्प
(संग्रहणी की चिकित्सा हेतु विशेष पर्पटी कल्प)

दिव्य पंचामृत पर्पटी - **10 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य भुना हुआ जीरा चूर्ण	-	**30 ग्राम**
दिव्य मुक्ता शुक्ति	-	**5 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**3 ग्राम**

सब औषध को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

सेवनविधि-

प्रथम दिन- 1 पुड़िया प्रातः सायं, द्वितीय दिन 2 पुड़िया, तृतीय दिन 3 पुड़िया इस तरह प्रतिदिन 1-1 पुड़िया बढ़ाते जाएं। पांचवें दिन पाँच पुड़िया का सेवन करने के पश्चात् छठवें दिन से 1-1 पुड़िया घटाते हुए पुनः 1 पुड़िया पर वापस आ जाएं।

छर्दि रोग की चिकित्सा

मुख से कफ एवं पित्त मिश्रित अन्न का (उल्टी के रूप में) बाहर निकलना छर्दि कहलाता है।

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण	-	**100 ग्राम**
दिव्य मुक्ताशुक्ति	-	**10 ग्राम**
दिव्य कहरवापिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	-	**5 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर आधा-आधा चम्मच भोजन से पहले जल के साथ सेवन करें।

दिव्य चित्रकादि वटी	-	**40 ग्राम**

2-2 गोली दिन में 3-4 बार चूसें।

धनिया	-	**50 ग्राम**
मिश्री	-	**50 ग्राम**

दोनों को मिलाकर 1 चम्मच प्रातः व सायं जल के साथ सेवन करें।

नोट-2 बड़ी इलायची को 1 गिलास पानी में पकाएं जब आधा गिलास शेष रह जाय तो उसे छानकर और थोड़ा सैंधव लवण मिलाकर 3 से 4 चम्मच प्रत्येक 2 घण्टे के अन्तराल पर पिलाएं तुरन्त लाभ होता है।

अम्लपित्त (Hyper Acidity) की चिकित्सा

दिव्य मुलेठी क्वाथ	-	**300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर उसे

Scanned by CamScanner

छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टे पहले ताजे जल से सेवन करें।

रोग की जीर्णावस्था में-

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य कामदुधा रस - **20 ग्राम**

दिव्य मुक्ताशुक्ति - **10 ग्राम**

तीनों को मिलाकर आधा-आधा चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टे पहले ताजे जल से सेवन करें।

दिव्य हरीतकी चूर्ण - **100 ग्राम**

1 चम्मच रात को सोने से पहले गुनगुने जल से लें।

नोट-विबन्ध होने पर दिव्य चूर्ण या उदरकल्प चूर्ण को 1 चम्मच की मात्रा में गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

अन्नद्रव शूल एवं परिणामशूल (Duodenal ulcer) की चिकित्सा

दिव्य मुलेठी क्वाथ - **200 ग्राम**

सौंफ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य धनिया चूर्ण - **50 ग्राम**

दिव्य शंख भस्म - **10 ग्राम**

दिव्य कामदूधा रस - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ताशुक्ति - **10 ग्राम**

दिव्य मोती पिष्टी - **4 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में दिन में तीन बार शीतल जल से भोजन के बाद सेवन करें।

नोट-कब्ज की स्थिति रहने पर उदरकल्प चूर्ण या हरीतकी चूर्ण या त्रिफला चूर्ण में ईसबगोल की भूसी मिलाकर रात्रि में सोने से पहले 1 चम्मच की मात्रा में गुनगुने जल से सेवन करें।

Scanned by CamScanner

अल्सरेटिव कोलाइटिस (Ulcerative Colitis) की चिकित्सा

दिव्य बिल्वादि चूर्ण	-	**100 ग्राम**
दिव्य गंगाधर चूर्ण	-	**50 ग्राम**
दिव्य शंखभस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य कपर्दक भस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य कहरवा पिष्टी	-	**10 ग्राम**

उपरोक्त सबको मिलाकर 1-1 चम्मच भोजन से आधा घण्टा पहले जल से सेवन करें।

दिव्य कुटजघन वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य कुटजारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट- दूध और दूध से बने हुए पदार्थों का सेवन न करें। तक्र (छाछ) का सेवन पथ्य है।

उदररोग

1. अग्नि का मूल स्थान उदर है एवं मंदाग्नि को समस्त उदर रोगों का मुख्य कारण कहा गया है।
2. उदर रोगों में अन्नवह-स्रोत, रसवह-स्रोत, स्वेद एवं पुरीषवह स्रोत तथा उदकवह-स्रोत की विकृति मिलती है।
3. दुर्बल अग्नि वाले व्यक्ति जब मलिन आहार का निरन्तर सेवन करते हैं तब अग्निमांद्य के कारण आहार का उचित पाक नहीं हो पाता है एवं उदरप्रदेश में दोषों का संचय होने लगता है। संचित हुए ये दोष प्राणवायु, जठराग्नि एवं अपानवायु को दूषित कर ऊर्ध्व एवं अधो-मार्ग को अवरुद्ध कर त्वचा एवं मांस में आश्रित होकर कुक्षि-प्रदेश में आध्मान उत्पन्न कर उदर विकारों को उत्पन्न करते हैं।

उदर रोग की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

Scanned by CamScanner

दिव्य चित्रकादि वटी - **40 ग्राम**

दिव्य उदरामृत वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य कुमार्यासव - **450 मिली**

दिव्य पुनर्नवारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य त्रिफला चूर्ण - **100 ग्राम**

या हरीतकी चूर्ण - **100 ग्राम**

1 चम्मच चूर्ण रात को सोने से पहले गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

रसवह-स्रोत की व्याधियां

रसवह-स्रोत का मूल- हृदय, दश धमनियां तथा रसवाही धमनियां है। आचार्य चरक ने रसवह-स्रोत के समस्त रोगो में लघंन को सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा बताया है।

रसवह-स्रोत की व्याधियां-

ज्वर, पाण्डु, आमवात, मद, मदात्यय तथा शोथ आदि।

ज्वर (Fever) की चिकित्सा

दिव्य ज्वरनाशक क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य ज्वरनाशक वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं उपरोक्त क्वाथ से सेवन करें।

दिव्य महासुदर्शनघन वटी - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य गिलोयघन वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अमृतारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

Scanned by CamScanner

डेंगू (Dengue Fever) की चिकित्सा

उपरोक्त ज्वर चिकित्सा व्यवस्था के साथ-

दिव्य गोदन्ती भस्म	-	10 ग्राम
दिव्य स्फटिक भस्म	-	5 ग्राम
दिव्य अमृता सत्	-	10 ग्राम
दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	25 ग्राम
दिव्य संजीवनी वटी	-	10 ग्राम
दिव्य स्वर्णवसन्तमालती रस	-	2 ग्राम

सब औषधियों को मिलाकर 40 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा बाद शहद या गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य गिलोयघन वटी	-	40 ग्राम

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट- Platelets को बढ़ाने हेतु स्वामी जी द्वारा बताए हुए घरेलू उपायों में-

गेंहू के ज्वारे का रस	-	20 मिली
दिव्य गिलोय रस	-	20 मिली
दिव्य घृतकुमारी स्वरस	-	20 मिली
पपीते के पत्ते का रस	-	20 मिली

उपरोक्त सभी को मिलाकर प्रातः सायं सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

चिकनगुनिया (Chikanguniya)

दिव्य ज्वरनाशक क्वाथ	-	100 ग्राम
दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	200 ग्राम

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य गोदन्ती भस्म	-	10 ग्राम
दिव्य स्फटिक भस्म	-	5 ग्राम
दिव्य प्रवालपंचामृत	-	5 ग्राम
दिव्य स्वर्णमाक्षिक	-	5 ग्राम
दिव्य बृहत् वातचिन्तामणि रस	-	1-2 ग्राम

सभी औषधियों को मिलाकर 20 पुड़िया बनाकर प्रातः सायं 1-1 पुड़िया शहद या

Scanned by CamScanner

गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुल - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य महासुदर्शनघन वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः सायं जल के साथ सेवन करें।

दिव्य गिलोयघन वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः सायं ज्वरनाशक क्वाथ के साथ सेवन करें।

पाण्डु (Anaemia) एवं कामला (Jaundice) रोग की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषध में **आधा चम्मच सौंफ, 5-7 नग मुनक्का तथा 5-6 उन्नाव** मिलाकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं। इससे पाण्डु एवं कामला रोग में होने वाली कमजोरी में लाभ होता है।

दिव्य प्रवाल पंचामृत - **10 ग्राम**

दिव्य कासीस भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य गिलोय सत् - **10 ग्राम**

दिव्य स्वर्ण माक्षिक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य स्वर्णवसन्त मालती रस - **2 ग्राम**

दिव्य मण्डूर भस्म - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं। रोग की अवस्थानुसार प्रतिदिन दो या तीन पुड़िया प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य उदरामृत वटी - **60 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर - **40 ग्राम**

तीनों से 1-1 गोली दिन में 3 तीन बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं सायं भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य टोटला क्वाथ - **300 ग्राम**

2 चम्मच औषध को रात को मिट्टी के बर्तन में 1 कप पानी में भिगों दे, प्रातः मसलकर छानकर खाली पेट पिएं।

दिव्य लौहासव - **450 मिली**

Scanned by CamScanner

दिव्य पुनर्नवारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध को 4 चम्मच पानी में मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट- यदि कृमि रोग के कारण पाण्डु हो तो दिव्य विडंगासव 450 मिली (4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर) प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

यदि पाण्डु एवं कामला रोग के साथ जलोदर हो तो उपरोक्त औषधि में शोथारि लौह मिलाकर सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

यकृत् शोथ Hepatitis B/C तथा यकृत् विषमयता की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषधियों को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य प्रवाल पंचामृत - **10 ग्राम**

दिव्य कासीस भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य गिलोय सत् - **10 ग्राम**

दिव्य स्वर्ण माक्षिक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य स्वर्णवसन्त मालती रस - **2 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य उदरामृत वटी - **60 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर - **40 ग्राम**

तीनों से 1-1 गोली दिन में 3 तीन बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं सायं भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य टोटला क्वाथ (हिम) - **300 ग्राम**

2 चम्मच औषध को रात को मिट्टी के बर्तन में 1 कप पानी में भिगो दें, प्रातः मसलकर छानकर खाली पेट पिएं।

सर्वाङ्ग शोथ (Anasarca) की चिकित्सा

दिव्य दशमूल क्वाथ - **200 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य पुनर्नवा मण्डूर - **40 ग्राम**

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य पुर्ननवारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

रक्तवह-स्रोत की व्याधियां

रक्तवह-स्रोत का मूल- यकृत् एवं प्लीहा हैं।

रक्तपित्त, कामला, कुम्भकामला, हलीमक एवं रक्तगतवात इत्यादि।

रक्तपित्त रोग की चिकित्सा

पित्त से दूषित रक्त का शरीर के किसी भी मार्ग से बाहर निकलना रक्त पित्त कहलाता है।

दिव्य मोती पिष्टी - **4 ग्राम**

दिव्य स्फटिका भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य गिलोय सत् - **10 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य कहरवा पिष्टी - **10 ग्राम**

सब औषध को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं। प्रतिदिन 2-3 बार भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य उसीरासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट- रक्तपित्त की स्थिति में दूर्वा-स्वरस तथा पीपलपत्र-स्वरस का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है। (पीपल के पत्रों को जल के साथ पीसकर, छानकर स्वरस निकाल लें। 1 कप स्वरस में मिश्री मिलाकर पिएं। ठण्ड लगने पर काली मिर्च मिलाने से विशेष लाभ होता है।)परम पूज्य स्वामी जी द्वारा बताए गए शीशमपत्र-स्वरस का प्रयोग भी विशेष लाभकारी है।

रक्तगत वात (उच्चरक्तचाप/Hypertension) रोग की चिकित्सा

दिव्य मुक्तावटी - **120 गोली**

Scanned by CamScanner

1-1 या 2-2 गोली प्रातः खाली पेट व सायंकाल खाने से 1 घण्टा पहले पानी से

नोट- अर्जुन क्षीरपाक के साथ मुक्तावटी का सेवन अत्यधिक लाभप्रद है।

- 1 कप लौकी स्वरस में आंवला स्वरस, सेब स्वरस तथा पुदीना व थोड़ा धनिया मिलाकर नियमित सेवन करने से हृदय रोगों में लाभ होता है।
- भोजन के बाद जल का प्रयोग अधिक मात्रा में करें।
- नमक कम खाएं।
- अर्जुन छाल का क्वाथ बनाकर सेवन करें।

मांसवह-स्रोत के रोग

मासंवह-स्रोत का मूल- स्नायु, त्वचा व रक्तवाही धमनियां हैं।

मांसवह-स्रोत की व्याधियां-अधिमांस, अर्बुद, मांसकील, गलशुण्डी, अलजी, गलगण्ड (घेंघा), गण्डमाला एवं उपजिह्विका आदि।

शरीर में कहीं भी ग्रन्थि या गाँठ (Tumor or any growth) होने पर चिकित्सा

दिव्य कांचनार गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

ग्रन्थि का आकार बड़ा होने की स्थिति में चिकित्सा

दिव्य शिलासिन्दूर	-	**2 ग्राम**
दिव्य ताम्र भस्म	-	**1 ग्राम**
दिव्य मोतीपिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**20 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं। प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कांचनार गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य गोधन अर्क	-	**20 मिली**
दिव्य घृतकुमारी स्वरस	-	**20 मिली**

दोनों मिलाकर सुबह शाम खाली पेट सेवन करें।

Scanned by CamScanner

गलगण्ड (घेंघा) तथा थायराइड की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य मुलेठी क्वाथ	-	**100 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	**50 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य बहेड़ा चूर्ण	-	**20 ग्राम**
दिव्य शिलासिन्दूर	-	**2 ग्राम**
दिव्य ताम्र भस्म	-	**1 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि को भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/ मलाई से सेवन करें।

दिव्य कांचनार गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**

तीनों में से 1-1 गोली दिन में तीन बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं सायं भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

मेदोवह-स्रोत की व्याधियां

मेदोवह-स्रोत का मूल- वृक्क, वसा व कटि स्थान है।

अतिस्थौल्य (Obesity) रोग की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य त्रिफला चूर्ण	-	**100 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाए; और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य मेदोहर वटी	-	**50 ग्राम**

Scanned by CamScanner

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के 1 घण्टा पहले सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य गोधन अर्क	-	**20 मिली**
दिव्य घृतकुमारी स्वरस	-	**20 मिली**

प्रातः व सायं खाली पेट सेवन करें।

नोट- परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा बताई गई मेदोहर दलिया का सेवन करें।

अस्थिवह-स्रोत की व्याधियां

अस्थिवह-स्रोत का मूल- मेद व जघन है।

अस्थिवह-स्रोत की व्याधियां-

सन्धिवात, अधिदन्त, अस्थिभेद, अस्थिशूल, केश, लोम, नख का गिरना इत्यादि।

अस्थिशूल, सन्धिशूल, जोड़ों के दर्द (Joint pain)) की चिकित्सा

दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दशमूल क्वाथ	-	**100 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य महावातविध्वंसन रस	-	**5 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

अत्यधिक पीड़ा होने पर बृहत् वातचिन्तामणि रस 1 से 2 ग्राम पुड़िया में मिला लेने से पीड़ा में तुरन्त लाभ होता है।

दिव्य योगराज गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य पीड़ान्तक वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे

Scanned by CamScanner

बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य वातारि चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा-आधा चम्मच भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य पीड़ान्तक तैल - **100 मिली**

दिन में 2 से 3 बार पीड़ा स्थान पर मालिश करें। पीड़ान्तक बाम या जैल भी लगा सकते हैं।

नोट-रोगी तथा रोग की अवस्थानुसार 1-1 चम्मच अजमोदादि चूर्ण का प्रयोग भी किया जा सकता है।

मन्यास्तम्भ (Cervical spondylitis), कटिशूल तथा गृध्रसी (Sciatica) रोग की चिकित्सा

दिव्य दशमूल क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ - **100 ग्राम**

1 चम्मच औषधियों को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं। (निर्गुण्डी तथा हरसिंगार के 3-4 पत्तों को काढ़े के साथ मिलाकर देने से विशेष लाभ होता है।)

दिव्य एकांगवीर रस - **10 ग्राम**

दिव्य स्वर्णमाक्षिक - **5 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य गोदन्ती भस्म - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं, प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

अत्यधिक पीड़ा होने पर बृहत् वातचिन्तामणि रस को 1 से 2 ग्राम पुड़िया में मिला लेने से पीड़ा में तत्काल लाभ होता है।

दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य पीड़ान्तक वटी - **40 ग्राम**

दिव्य शिलाजीत रसायन - **40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रात: नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

अधिक पीड़ा होने पर **विषतिन्दुक वटी** (1-1 गोली) प्रात: सायं सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

दिव्य पीड़ान्तक तैल - **100 मिली**

Scanned by CamScanner

पीड़ायुक्त स्थान पर मालिश करें।

अस्थिसुषिरता (Osteoporosis) रोग की चिकित्सा

दिव्य अमृतासत्	–	**10 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक	–	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	–	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	–	**10 ग्राम**
दिव्य मुक्ताशुक्ति	–	**10 ग्राम**
दिव्य बृहत् वातचिन्तामणि रस	–	**1 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य योगराज गुग्गुलु	–	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	–	**60 ग्राम**
दिव्य शिलाजीत रसायन	–	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद दूध से सेवन करें।

दिव्य वातारि चूर्ण	–	**100 ग्राम**
दिव्य अश्वगन्धा चूर्ण	–	**100 ग्राम**

आधा या एक चम्मच चूर्ण को गुनगुने जल या दूध के साथ प्रातः, दोपहर व सायं भोजन के बाद दो या तीन बार सेवन करें।

दिव्य अश्वगंधारिष्ट	–	**450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

अर्दित (Facial/Bell's palsy) की चिकित्सा

दिव्य दशमूल क्वाथ	–	**200 ग्राम**
दिव्य मेधा क्वाथ	–	**100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य एकांगवीर रस	–	**10 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	–	**10 ग्राम**
दिव्य महावातविंध्वसन रस	–	**5 ग्राम**
दिव्य रसराज रस	–	**1 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य मोती पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक	-	**5 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर रख लें। 1 चम्मच की मात्रा में प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य शिलाजीत रसायन वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य त्र्योदशांग गुग्गुल	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य अश्वशिला कैप्सूल	-	**20 कैप्सूल**
या अश्वगन्धा चूर्ण	-	**100 ग्राम**

2-2 कैप्सूल दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद जल से सेवन करें।

दिव्य पीड़ान्तक तैल	-	**100 मिली**

दिन में 2-3 बार प्रभावित स्थान पर मालिश करें।

दिव्य अश्वगंधारिष्ट	-	**450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

आमवात (Rheumatism) रोग की चिकित्सा

जब आम व वात-दोष एक साथ प्रकुपित होकर शरीर में कोष्ठ, त्रिक प्रदेश और संधियों में प्रविष्ट होकर शोथ, शूल व स्तब्धता (जकड़न) उत्पन्न करते हैं, तब यह आमवात रोग कहलाता है।

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**
दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ	-	**200 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर 1 चम्मच की मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य अजमोदादि चूर्ण	-	**100 ग्राम**
दिव्य आमवातारि रस	-	**40 ग्राम**

आधा-आधा चम्मच अजमोदादि चूर्ण एवं 2-2 गोली आमवातारि रस प्रातः व सायं उपरोक्त क्वाथ के साथ सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य महावातविध्वंसन रस	–	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी	–	**10 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक भस्म	–	**5 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	–	**20 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	–	**20 ग्राम**
दिव्य बृहत् वातचिन्तामणि रस	–	**1 से 2 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं– प्रातः नाश्ते एवं रात्रि–भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य सिंहनाद गुग्गुलु	–	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	–	**60 ग्राम**
दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर	–	**40 ग्राम**

1–1 गोली दिन में 2–3 तीन बार प्रातः नाश्ते, दोपहर–भोजन एवं सायं–भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

सप्ताह में एक दिन 1 गिलास गो–दुग्ध में 20 मिली एरण्ड तैल रात को सोने से पहले सेवन करने से आमवात रोगी को चामत्कारिक लाभ मिलता है।

नोट– आमवात रोग में शोथ को कम करने के लिए रूक्ष स्वेद (बालू, एरण्ड बीज, सैंधव नमक, अजवायन मिलाकर पोटली बनाकर) करें।

इसके अतिरिक्त पीड़ान्तक तैल को प्रभावित स्थान पर लगाकर एरण्ड या आक के पत्ते को सेक कर बांधने से विशेष लाभ होता है।

कष्टसाध्य पक्षाघात की चिकित्सा

दिव्य रसराज रस	–	**1–3 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	–	**10 ग्राम**
दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर	–	**10 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	–	**4 ग्राम**
दिव्य एकांगवीर रस	–	**10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 40 पुड़ियां बनाएं– प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुलु	–	**40 ग्राम**
दिव्य मेधावटी	–	**40 ग्राम**
दिव्य शिलाजीत रसायन वटी	–	**40 ग्राम**

1–1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर–भोजन एवं रात्रि–भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य अश्वगन्धा चूर्ण - **100 ग्राम**
दिव्य वातारि चूर्ण - **50 ग्राम**

आधा-आधा चम्मच प्रातः सायं दूध के साथ सेवन करें।

वातरक्त (Gout) रोग की चिकित्सा

दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ - **200 ग्राम**
दिव्य दशमूल क्वाथ - **100 ग्राम**

दोनों औषधियों को 1 चम्मच मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य गिलोयघन वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं उपरोक्त क्वाथ के साथ सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु - **60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**
दिव्य पीड़ान्तक वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य वातारि चूर्ण - **100 ग्राम**
दिव्य अजमोदादि चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा-आधा चम्मच भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य महावातविध्वंसन रस - **5 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी - **10 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक भस्म - **5 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

शुक्रवह-स्रोत की व्याधियां

शुक्रवह-स्रोत का मूल- वृषण, शेफ व स्तनों को माना गया है।

शुक्रवह-स्रोत की व्याधियां-क्लैव्य, बन्ध्यता, उपदंश, फिरंग, ओजक्षय इत्यादि।

नंपुसकता तथा शुक्राल्पता (Oligospermia) रोग की चिकित्सा

दिव्य वसन्तकुसुमाकर रस - **1-3 ग्राम**
दिव्य त्रिवंग भस्म - **5 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म - **10 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य अमृता सत् - **10 ग्राम**
दिव्य सिद्ध मकरध्वज - **2 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य शिलाजीत सत् - **20 ग्राम**

2-2- बूंद दूध में मिलाकर सेवन करें।

दिव्य यौवनामृत वटी - **5 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद दूध से सेवन करें।

दिव्य अश्वगन्धा चूर्ण - **100 ग्राम**
दिव्य शतावरी चूर्ण - **100 ग्राम**
दिव्य श्वेत मूसली चूर्ण - **100 ग्राम**

1-1 चम्मच चूर्ण को प्रातः सायं भोजन के बाद गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

शुक्राल्पता में उपरोक्त औषधियों के साथ

कौंच बीज - **250 ग्राम**
सफेद गुञ्जा - **250 ग्राम**

को कूटकर 1-1 चम्मच की मात्रा में प्रातः सायं दूध के साथ सेवन करने पर शुक्राणुओं की वृद्धि तथा शरीर का पोषण होता है।

(कौंच बीज तथा सफेद गुञ्जा का प्रयोग शोधन के पश्चात् ही करना चाहिए। इसका शोधन दोला यन्त्र विधि से किया जाता है। बीजों को 1 पोटली में लटकाकर 4 ली दूध में पकाएं, जब पकते-पकते दूध गाढ़ा हो जाए तो पोटली को निकालकर, छिलका उतारकर बीजों को पीसकर कर सुरक्षित रख लें।)

नोट-यदि यौन दुर्बलता अधिक हो तो उपरोक्त औषधियों के साथ **यौवन गोल्ड कैप्सूल** की 2-2 गोली प्रातः सायं सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

शुक्राणुहीनता (Azoospermia) की चिकित्सा

दिव्य हीरक भस्म - **300 मिग्रा**
दिव्य वसन्तकुसुमाकर रस - **2-3 ग्राम**
दिव्य सिद्धमकरध्वज - **2-3 ग्राम**

निम्न द्रव्यों को उपरोक्त पुड़िया में मिलाकर सेवन करें।

Scanned by CamScanner

ओजक्षय (AIDS) रोग की चिकित्सा

दिव्य अमृतोऽजस (1 छोटे चम्मच की मात्रा में प्रातः, दोपहर एवं सायं शहद या जल के साथ सेवन करें।)

यह औषधि आयुर्वेद की श्रेष्ठतम जीवनीय औषध द्रव्यों से तैयार कर आश्रम (पतंजलि योगपीठ) द्वारा रोगियों को निःशुल्क प्रदान की जाती है तथा देखा गया है कि इस औषध के सेवन से CD4 Counts में चमत्कारिक लाभ होता है।

दिव्य कासीस भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य मोती पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	-	**10 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य स्वर्णमाक्षिक	-	**5 ग्राम**
दिव्य स्वर्णवसन्तमालती रस	-	**2 ग्राम**
दिव्य वसन्तकुसुमाकर	-	**1 ग्राम**
दिव्य हीरक भस्म	-	**300 मिग्रा**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं, प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य उदरामृत वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य आरोग्य वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य शिलाजीत सत्	-	**20 ग्राम**

2-2- बूंद दूध में मिलाकर सेवन करें।

विशेष-यदि शरीर में ज्वर की प्रतीति हो तो ज्वरनाशक वटी या ज्वरनाशक क्वाथ का सेवन करें तथा यदि कोई अन्य उपद्रव हो तो उसकी चिकित्सा अलग से करें।

बन्ध्यत्व (महिला) रोग की चिकित्सा

दिव्य शिवलिंगी बीज चूर्ण	-	**100 ग्राम**
दिव्य पुत्रजीवक गिरी	-	**200 ग्राम**

दोनों औषधियों को मिलाकर चूर्ण बनालें। 1 चौथाई चम्मच प्रातः खाली पेट तथा रात्रि-भोजन से 1 घण्टा बाद गौ दुग्ध के साथ सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य स्त्री रसायन वटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी	-	**60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य फलघृत 1-1 चम्मच गो दुग्ध से प्रातः व सायं ले।

गर्भाशयनलिका अवरोध (Tube Block) की चिकित्सा

यदि गर्भाशय नलिका अवरोध की वजह से बन्ध्यत्व हो तो उपरोक्त औषधियों के साथ निम्नलिखित औषधियों के सेवन से विशेष लाभ होता है।

काला तिल का चूर्ण	-	**30 ग्राम**
गाजर बीज चूर्ण	-	**50 ग्राम**
सोंठ चूर्ण	-	**50 ग्राम**
अजवायन चूर्ण	-	**25 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य स्त्री रसायन वटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य रजः प्रर्वतनीवटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टा बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य दशमूलारिष्ट	-	**450 मिली**
दिव्य पत्रांगासव	-	**450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें

Uterine Fibroid/ Ovarian cyst की चिकित्सा

दिव्य शिलासिंदूर	-	**2 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य कहरवा पिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर	-	**20 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**20 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य कांचनार गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य स्त्रीरसायन वटी - **60 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

मासिकधर्म की अल्पता तथा मासिकधर्म के समय होने वाले शूल की चिकित्सा

दिव्य दशमूल क्वाथ - **200 ग्राम**

1 चम्मच क्वाथ को लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य रजःप्रर्वतनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी - **40 ग्राम**

दिव्य स्त्री रसायन वटी - **40 ग्राम**

दिव्य काचनार गुग्गुलु - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य पत्रांगासव - **450 मिली**

दिव्य अशोकारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

श्वेतप्रदर रोग की चिकित्सा

दिव्य वसंतकुसमाकर रस - **1 ग्राम**

दिव्य त्रिवंग भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य अभ्रक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य गिलोयसत् - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **4 ग्राम**

दिव्य प्रवालपिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य गोदन्ती भस्म - **10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं, प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य स्त्रीरसायन वटी - **40 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य पुष्यानुग चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टे पहले गुनगुने जल से सेवन करें

दिव्य पत्राङ्गासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें

रक्तप्रदर या मासिकधर्म में अधिक रक्तस्राव होने पर चिकित्सा

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य कहरवा पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य गिलोयसत् - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **4 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य अशोकारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध को 4 चम्मच पानी में मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें

दिव्य स्त्रीरसायन वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोटः-लाजवन्ती पञ्चाङ्ग चूर्ण को 1 ग्राम की मात्रा में लेकर प्रातः, सायं घी में मिलाकर खाने से रक्तप्रदर और श्वेतप्रदर में लाभ होता है।

गर्भावस्था में गर्भपोषण हेतु

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **5 ग्राम**

दिव्य धात्री लौह - **10 ग्राम**

दिव्य अभ्रक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य अमृता सत् - **5 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य सोम घृत

1 चम्मच प्रातः सायं दूध के साथ सेवन करें।

Scanned by CamScanner

गर्भस्राव (बार-बार होने वाले गर्भपात) में

दिव्य कहरवापिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	-	**10 ग्राम**
दिव्य मोतीपिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य स्फटिक भस्म	-	**4 ग्राम**
दिव्य वसन्तकुसुमाकर	-	**2 ग्राम**
दिव्यस अमृता सत्	-	**10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

- **शतशोऽनुभूत ढाक (पलास)** पत्र साधित दुग्ध प्रयोग।

ढाक (पलास) के पत्र को (प्रथम मास में 1 पत्र, द्वितीय मास में 2 पत्र, तृतीय मास में 3 पत्र, चतुर्थ मास में 4 पत्र, पंचम मास में 5 पत्र, षष्ठम मास में 6 पत्र, सप्तम मास में 7 पत्र, अष्टम मास में 8 पत्र तथा नवम मास में 9 पत्रों को 1 गिलास दूध में पकाकर प्रातः सायं लेना चाहिए। उपरोक्त क्षीरपाक विधि से पकाकर लिए गए ढाक के पत्र से चामत्कारिक लाभ हुआ है। साथ में अन्य सहायक चिकित्सा दें।

- धतूरे की जड़ को टुकड़े-टुकड़े कर काले ऊनी धागे में बांधकर कमर में पहनने से गर्भस्राव नहीं होता। (गर्भस्राव की आशंका होने तक इसे धारण किए रहें।)

मनोगत व शिरोगत व्याधियां

आधाशीशी का दर्द (Migraine pain), अवसाद (Depression) तथा जीर्ण शिरःशूल (Headache) की चिकित्सा

दिव्य मेधा क्वाथ	-	**300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य मेधावटी	-	**60 ग्राम**

Scanned by CamScanner

2-2 गोली प्रात: व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट:-रोग के अधिक जीर्ण होने पर एक माह की औषधि में रसराज रस 1 या 2 ग्राम तथा 4 ग्राम मोतीपिष्टी का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है।

यदि कफ की अधिकता तथा वेदना अधिक हो तो 4-4 बूंद निर्गुण्डी पत्र-स्वरस का नस्य लेने से लाभ होता है।

उन्माद (Insanity/Psychosis), अपस्मार (Epilepsy) की चिकित्सा

दिव्य मेधा क्वाथ - **300 ग्राम**

1 चम्मच औषधियों को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **4 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत् - **10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म - **10 ग्राम**
दिव्य कुल्यामिश्रण - **10 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य मेधा वटी - **60 ग्राम**
दिव्य अश्वगंधा कैप्सूल - **20 कैप्सूल**

2-2 गोली प्रात: व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अश्वगन्धारिष्ट - **450 मिली**
दिव्य सारस्वतारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच (2-2 चम्मच दोनों में से) औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रात: एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट-रोग की अधिकता होने पर 1 माह की औषधि में 1 ग्राम रसराज रस, 2 ग्राम मकरध्वज तथा 2-3 ग्राम रजत भस्म मिलाकर सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

अपतन्त्रक तथा योषापस्मार (Hysteria) की चिकित्सा

दिव्य मेधावटी - **60 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य स्त्री रसायन वटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य अश्वगंधा कैप्सूल	-	**20 कैप्सूल**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य घृतकुमारी स्वरस	-	**20 मिली**

सुबह शाम खाली पेट लें।

दिव्य सारस्वतारिष्ट	-	**450 मिली**
दिव्य अशोकारिष्ट	-	**450 मिली**

4 चम्मच (2-2 चम्मच दोनो में से) औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

मन्दबुद्धि, CP, मन्गोलिज्म की चिकित्सा

दिव्य मोती पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य मेधावटी	-	**20 ग्राम**
दिव्य अमृतासत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य रजत भस्म	-	**2 ग्राम**
दिव्य एकांगवीर रस	-	**5 ग्राम**
दिव्य कुमारकल्याण रस	-	**1 ग्राम**
दिव्य रसराज रस	-	**1 ग्राम**

यदि 1-5 वर्ष का बालक हो तो उपरोक्त सभी औषधियों को मिलाकर 160 पुड़ियां बनाएं। 1-1 पुड़िया को दिन में चार बार शहद या मलाई से सेवन कराएं। यदि बालक 5 वर्ष से बड़ा हो तो 90 पुड़ियां बनाकर 1-1 पुड़िया को दिन में तीन बार शहद या मलाई से सेवन कराएं।

दिव्य अरविन्दासव	-	**450 मिली**
दिव्य सारस्वतारिष्ट	-	**450 मिली**

5 वर्ष से कम आयु वाले बालक को आधा-आधा चम्मच तथा 5 वर्ष से अधिक आयु के बालक को 1-1 चम्मच औषध में समभाग जल मिलाकर सेवन कराएं।

मूत्रवह-स्रोत की व्याधियां

मूत्रवह-स्रोत का मूल-वस्ति एवं वंक्षण कहा गया है। आचार्य सुश्रुत ने वस्ति एवं मेढ्र को

Scanned by CamScanner

मूत्रवह स्रोत का मूल कहा है।

मूत्रवह स्रोत की व्याधियां-मूत्रकृच्छ्र, मूत्राघात, मूत्राश्मरी आदि।

मूत्रकृच्छ्र (Dysuria) की चिकित्सा

दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य गिलोयघन वटी	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घ बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य चन्दनासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेव करें।

मूत्राश्मरी (Urolythiasis/Stone in Bladder) की चिकित्सा

दिव्य अश्मरीहर क्वाथ - **300 ग्राम**

1 चम्मच औषधि को 400 मिली पानी में पकाएं और जब 100 मिली शेष रहने प छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य अश्मरीहर रस - **50 ग्राम**

1-1 ग्राम औषधि को अश्मरीहर क्वाथ के साथ सेवन कराएं।

दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

नोट- पत्थरचट्टे का पत्ता रोज सुबह खाली पेट चबाकर खाएं।

वृक्क की निष्क्रियता (CRF) एवं कार्याल्पता की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**
दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ	-	**200 ग्राम**
नीम छाल	-	**5 ग्राम**
पीपल छाल	-	**5 ग्राम**

सबको मिलाकर 1 चम्मच मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

Scanned by CamScanner

दिव्य गिलोयघन वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं खाली पेट सुखोष्ण (गुनगुने) जल से सेवन करें।

दिव्य वसन्तकुसुमाकर रस - **1 ग्राम**

दिव्य गिलोय सत् - **10 ग्राम**

दिव्य हजरुल यहूद भस्म - **10 ग्राम**

दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर - **20 ग्राम**

दिव्य श्वेत पर्पटी - **5 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य चन्द्रप्रभा वटी - **60 ग्राम**

दिव्य वृक्कदोषहर वटी - **60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2-3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट- उच्चरक्तचाप होने की स्थिति में मुक्तावटी की 1-1 या 2-2 गोली प्रातः सायं खाली पेट पानी या काढ़े से लें।

पुरीष-वह स्रोत की व्याधियां

अर्श (शुष्कार्श/Piles) की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

एक चम्मच दवा 400 मिली पानी में पकाएं 100 मिली शेष रहने पर प्रातः सायं छानकर खाली पेट पिएं।

दिव्य अर्शकल्प वटी - **60 ग्राम**

1-1 गोली को मुलेठी तथा कायाकल्प क्वाथ के साथ सेवन करें।

दिव्य सप्तविंशति गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु - **60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अभयारिष्ट - **450 मिली**

Scanned by CamScanner

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य उदरकल्प चूर्ण	-	**100 ग्राम**
या दिव्य चूर्ण	-	**100 ग्राम**
या दिव्य त्रिफला चूर्ण	-	**100 ग्राम**

इन तीनों में से किसी एक चूर्ण को 1 चम्मच को रात्रि में गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य कायाकल्प तेल	-	**100 मिली**
या दिव्य जात्यादि तैल		

को रूई में लगाकर गुदा मार्ग में लगाएं।

अर्श (रक्तार्श) की चिकित्सा

दिव्य मुलेठी क्वाथ	-	**100 ग्राम**
दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**

सबको मिलाकर 1 चम्मच मात्रा में लेकर 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

दिव्य अर्शकल्पवटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद उपरोक्त क्वाथ के साथ सेवन करें।

दिव्य उशीरासव	-	**450 मिली**
दिव्य अभयारिष्ट	-	**450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य चूर्ण	-	**100 ग्राम**

1 चम्मच चूर्ण रात को सोते समय दूध या गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

नोट-महानिम्ब (बकायन) बीज का चूर्ण बनाकर प्रातः सायं भोजन से पूर्व ताजे जल से 3 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से विशेष लाभ मिलता है।

यदि अर्श में रक्तस्राव अधिक मात्रा में हो तो-

यदि रक्तस्राव अधिक मात्रा में हो रहा हो तो उपरोक्त औषधियों के साथ निम्नलिखित औषधियों के सेवन से विशेष लाभ होता है।

दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य रसमाणिक्य	-	**2 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**10 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य कहरवा पिष्टी - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं, प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/दूर्वास्वरस से सेवन करें।

भगन्दर (Fistula) की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य मुलेठी क्वाथ - **200 ग्राम**

एक चम्मच दवा 400 मिली पानी में पकाएं 100 मिलीशेष रहने पर प्रातः सायं छानकर खाली पेट पिएं।

दिव्य रस माणिक्य - **3 ग्राम**

दिव्य अमृता सत् - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **4 ग्राम**

दिव्य शंख भस्म - **10 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य कहरवा पिष्टी - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कायाकल्प वटी - **40 ग्राम**

दिव्य अर्शकल्प वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली दिन में दो बार प्रातः एवं सायं खाली पेट उपरोक्त क्वाथ के साथ सेवन करें।

दिव्य सप्तविंशति गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य पञ्चतिक्तघृत गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अभयारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य कायाकल्प तैल - **100 मिली**

सूती कपड़े में भिगोकर रात्रि में गुदा मार्ग के अन्दर रखें।

Scanned by CamScanner

त्वचागत व्याधियां

सोरायसिस, एक्ज़िमा, श्वित्र, युवान पीडकाएं (मुहांसे), शीत-पित्त, उदर्द, कोठ इत्यादि।

सोरायसिस तथा एक्जिमा की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्प वटी	-	**20 ग्राम**
गंधक रसायन	-	**10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**20 ग्राम**
दिव्य रसमाणिक्य	-	**2 ग्राम**
दिव्य ताल सिन्दूर	-	**1 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रात: एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य निम्ब घनवटी	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य महामञ्जिष्ठारिष्ट	-	**450 मिली**
दिव्य खदिरारिष्ट	-	**450 मिली**

4 चम्मच (2-2 चम्मच दोनों में से) औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रात: एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य कायाकल्प तैल	-	**100 मिली**

प्रभावित स्थान पर लगाएं। निम्ब तैल का भी प्रयोग किया जा सकता है।

श्वित्र (Leucoderma/Vitiligo) रोगी की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्पवटी	-	**20 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**20 ग्राम**
दिव्य शुद्ध वाकुची चूर्ण	-	**50 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रात: नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**

Scanned by CamScanner

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य महामञ्जिष्ठारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

श्वित्रघ्न लेप-निम्ब पत्र स्वरस, गोबरस्वरस तथा गोमूत्र को मिश्रित कर लेप लगाएं, यदि लेप लगाने के बाद जलन हो या फफोले हों तो तुरन्त जल से धो डालें।

दिव्य कायाकल्प तैल - **100 मिली**

प्रभावित स्थान पर लगाएं।

युवान पिडका (मुहांसे) की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्प वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः सायं खाली पेट जल से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु - **40 ग्राम**

दिव्य निम्ब घनवटी - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं खाली पेट जल से सेवन करें।

दिव्य खदिरारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषधियों में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य कान्ति लेप- आवश्यकतानुसार पानी में व गुलाब जल में अथवा गाय के कच्चे दूध में लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं, 2 या 3 घण्टे बाद चेहरे को धो डालें। एलोवेरा जैल का प्रयोग चेहरे पर करें।

नोटः- जिन्हें कब्ज रहता हो वे दिव्य त्रिफला चूर्ण अथवा दिव्य उदरकल्प चूर्ण का प्रयोग करें।

शीत-पित्त, उदर्द तथा कोठ की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्प वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं खाली पेट जल से सेवन करें।

दिव्य नीम घनवटी - **60 ग्राम**

दिव्य गिलोयघन वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य हरिद्राखण्ड - **200 ग्राम**

आधा-आधा चम्मच भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य नारियल तैल - **250 ग्राम**

Scanned by CamScanner

देशी कपूर - **25 ग्राम**

दोनों को मिलाकर प्रभावित स्थान पर प्रयोग करें।

मधुमेह की चिकित्सा

दिव्य वसन्त कुसुमाकर रस - **2 ग्राम**

दिव्य अभ्रक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य स्वर्णमाक्षिक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य अमृतासत् - **20 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पंचामृत - **10 ग्राम**

दिव्य मोतीपिष्टी - **4 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले मलाई से सेवन करें।

दिव्य मधुनाशिनी वटी - **120 गोली**

2-2 गोली प्रातः व सायं खाली पेट चबाकर जल से सेवन करें।

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

दिव्य गिलोय घनवटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य चन्द्रप्रभावटी - **60 ग्राम**

दिव्य मधुकल्प वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली दिन में 2 बार भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य शिलाजित सत् 1-1 बूंद दूध से लें।

नोट-करञ्ज बीज चूर्ण को आधा-आधा चम्मच की मात्रा में प्रातः सायं भोजन से पहले सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

प्रमेह तथा शुक्रमेह की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

दिव्य वृक्कदोषहर क्वाथ - **200 ग्राम**

दोनों को मिलाकर 1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य गिलोयघन वटी - **60 ग्राम**

2-2 गोली उपरोक्त क्वाथ से सेवन करें।

Scanned by CamScanner

दिव्य आंवला चूर्ण	-	**100 ग्राम**
दिव्य वंगभस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	-	**5 ग्राम**
दिव्य हजरुल यहूद भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**20 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1-1 चम्मच प्रातः, नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य गोक्षुरादि गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य शिलाजीतरसायन वटी	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद जल से सेवन करें।

अन्य व्याधियां

थैलेसीमिया (Thalessemia) की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य कुमारकल्याण रस	-	**1-2 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य कहरवा पिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**5 ग्राम**
दिव्य गिलोयसत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य प्रवालपंचामृत	-	**5 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुगुल	-	**40 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**20 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य घृतकुमारी स्वरस	-	**10 मिली**
दिव्य गिलोय स्वरस	-	**10 मिली**

Scanned by CamScanner

इसमें (उपरोक्त दोनों स्वरसों में) गेंहूँ के ज्वारे का रस मिलाकर सुबह शाम खाली पेट सेवन करें।

मांसगत वात (Muscular Dystrophy) व अपंग बच्चों के लिए चिकित्सा

दिव्य एकांगवीर रस - **5 ग्राम**
दिव्य प्रवालपिष्टी - **10 ग्राम**
दिव्य गिलोयसत् - **10 ग्राम**
दिव्य स्वर्ण माक्षिक भस्म - **5 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी - **2 ग्राम**
दिव्य रसराज रस - **1 ग्राम**
दिव्य वसन्तकुसुमाकर रस - **1 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 90 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुलु - **40 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभा वटी - **40 ग्राम**
दिव्य शिलाजीत रसायन - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अश्वगंधा चूर्ण - **100 ग्राम**

2-2 ग्राम प्रातः दोपहर एवं सायं भोजन के बाद दूध से सेवन करें।

दिव्य अश्वगंधारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

नोट- गेंहूँ के ज्वारे का रस 20 मिली गिलोय रस 20 मिली सुबह शाम खाली पेट पिएं।

Scleroderma की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

एक चम्मच दवा 400 मिली पानी में पकाएं। 100 मिली शेष रहने पर प्रातः साथ छानकर खाली पेट पिएं।

दिव्य गिलोयघन वटी - **40 ग्राम**

Scanned by CamScanner

1-1 गोली दिन में दो बार उपरोक्त काढ़े के साथ सेवन करें।

दिव्य रस माणिक्य	-	**3 ग्राम**
दिव्य रसराज रस	-	**1 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य मोती पिष्टी	-	**2 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प वटी	-	**20 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पंचामृत	-	**10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य पुनर्नवादि मण्डूर	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य खदिरारिष्ट	-	**450 मिली**
दिव्य महामंजिष्ठादि क्वाथ	-	**450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः एवं सायं भोजन के बाद सेवन करें।

कायाकल्प तेल	-	**100 मिली**

प्रभावित स्थान पर लगाएं।

मल्टीपल स्कलोरोसिस की चिकित्सा

दिव्य एकांगवीर रस	-	**5 ग्राम**
दिव्य महावातविध्वंसन रस	-	**5 ग्राम**
दिव्य बृहत् वातचिन्तामणि रस	-	**2 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**10 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य मेधा वटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुल	-	**60 ग्राम**

Scanned by CamScanner

दिव्य शिलाजीत रसायन - **40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य आरोग्य वटी - **60 ग्राम**

1-1 गोली प्रातः सायं खाली पेट गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

दिव्य अश्वगंधा चूर्ण - **100 ग्राम**

2-2 ग्राम भोजन के बाद दूध से सेवन करें।

कर्कटार्बुद (Cancer) की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ - **200 ग्राम**

दिव्य कायाकल्प क्वाथ - **100 ग्राम**

दोनों को मिलाकर 1 चम्मच औषध 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शे रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं। (क्वाथ के साथ आरोग्य वटी का भी सेव कराया जा सकता है।)

दिव्य संजीवनी वटी - **20 ग्राम**

दिव्य शिलासिन्दूर - **3 ग्राम**

दिव्य ताम्र भस्म - **1 ग्राम**

दिव्य गिलोय सत् - **20 ग्राम**

दिव्य अभ्रक भस्म - **5 ग्राम**

दिव्य हीरक भस्म - **300 से 500 मिग्रा**

दिव्य स्वर्ण बसन्त मालती रस - **2 से 4 ग्राम**

दिव्य मुक्ता पिष्टी - **4 ग्राम**

दिव्य प्रवालपंचामृत - **5 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 90 पुड़ियां बनाएं- प्रातः, दोपहर एवं रात्रि-भोजन आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

नोट- फेफड़ो का कैन्सर होने पर अभ्रक भस्म 5 ग्राम मिला देनी चाहिए तथा श्वासा क्वाथ का भी प्रयोग किया जा सकता है। यदि खुजली या चर्म विकार हो तो उपरोक्त संजीवनी वटी न मिलाए।

दिव्य कांचनार गुग्गुलु - **60 ग्राम**

दिव्य वृद्धिबाधिका वटी - **40 ग्राम**

दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी - **40 ग्राम**

Scanned by CamScanner

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

गेंहू के ज्वारे का रस	-	**25 मिली**
गिलोय का रस	-	**25 मिली**
घृतकुमारी का रस	-	**25 मिली**
दिव्य गोधन अर्क	-	**25 मिली**
नीम पत्र	-	**5 से 7 पत्ते**
तुलसी पत्र	-	**11 पत्ते**

इनको मिलाकर सुबह शाम 2 बार खाली पेट सेवन करें।

CML, AML, रक्तार्बुद (Blood Cancer) की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प	-	**100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 ग्राम शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य रस माणिक्य	-	**3 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य प्रवालपंचामृत	-	**5 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य स्वर्ण बसन्तमालती	-	**3-5 ग्राम**
दिव्य हीरक भस्म	-	**300-500 मिग्रा**
दिव्य कासीस भस्म	-	**5 ग्राम**

सब औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य उदरामृत वटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

गेहूँ के ज्वारे का रस	-	**25 मिली**

Scanned by CamScanner

गिलोय रस	-	**25 मिली**
दिव्य घृतकुमारी रस	-	**25 मिली**
दिव्य गोधन अर्क	-	**25 मिली**
नीम पत्र	-	**5 नग**
दिव्य तुलसी पत्र	-	**10 नग**

सभी का रस मिलाकर प्रातः सायं खाली पेट सेवन करें।

दुष्ट व्रण (पुराने घाव) की चिकित्सा

दिव्य कायाकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**
दिव्य दशमूल क्वाथ	-	**100 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

दिव्य कायाकल्प वटी	-	**20 ग्राम**
दिव्य मोती पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य अमृतासत्	-	**20 ग्राम**
दिव्य रस माणिक्य रस	-	**2 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

रोग की जीर्णावस्था में 1-2 ग्राम स्वर्णबसन्तमालती रस उपरोक्त पुड़िया में मिला लें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य नीमघन वटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट-त्रिफला क्वाथ या पंचवल्कल क्वाथ से प्रक्षालन करने पर विशेष लाभ मिलता है। जात्यादि तैल का स्थानिक प्रयोग करें।

कम्पवात (Parkinson Disease) की चिकित्सा

दिव्य मेधा क्वाथ	-	**300 ग्राम**

Scanned by CamScanner

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

दिव्य एकांगवीर रस	-	**10 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य वसन्तकुसुमाकर रस	-	**1 ग्राम**
दिव्य स्वर्ण माक्षिक	-	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य रसराज रस	-	**1 ग्राम**
दिव्य गिलोय सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य मकरध्वज	-	**2 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य मेधावटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य चन्द्रप्रभावटी	-	**60 ग्राम**
दिव्य त्रयोदशांग गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

आंत्रवृद्धि (Hernia) की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 ग्राम शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पिएं।

दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	**25ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 60 पुड़ियां बनाएं- प्रातः नाश्ते एवं रात्रि-भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद से सेवन करें।

दिव्य कांचनार गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य वृद्धिवाधिका वटी	-	**40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

Scanned by CamScanner

मोतियाबिन्द, ग्लूकोमा की चिकित्सा

दिव्य आमलकी रसायन - **200 ग्राम**

दिव्य सप्तामृत लौह - **20 ग्राम**

दिव्य मुक्ताशुक्ति - **10 ग्राम**

1-1 चम्मच भोजन से पहले जल अथवा शहद से लें।

दिव्य दृष्टि आईड्राप

1-1 बूंद दोनों आँखों में डालें।

दिव्य महात्रिफला घृत - **200 ग्राम**

1-1 चम्मच भोजन के बाद दूध से लें।

कर्णस्राव व बधिरता की चिकित्सा

दिव्य सारिवादिवटी - **20 ग्राम**

दिव्य चन्द्रप्रभावटी - **40 ग्राम**

दिव्य शिलाजीत रसायन - **40 ग्राम**

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु - **40 ग्राम**

1-1 गोली प्रात: व सायं भोजन के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य सारस्वतारिष्ट - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रात: सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य कायाकल्प तैल - **100 मिली**

प्रभावित स्थान पर लगाएं।

नोट-चिकित्सकीय निरीक्षण में कर्णधूपन करने से विशेष लाभ होता है।

- 2-2 बूंद सुदर्शन पत्र-स्वरस को कान में डालने से कर्णस्राव का शमन होता है।
- 2-2 बूंद तुलसी पत्र-स्वरस को कान में डालने से कर्णशूल का शमन होता है।
- पत्थरचट्टा के पीले पत्र का स्वरस निकालकर गुनगुना करके 1-1 बूंद कान में डालने से कर्णस्राव व कर्णशूल में विशेष लाभ होता है।

कर्णनाद (Tinnitus) की चिकित्सा

दिव्य विषतिन्दुक वटी - **40 ग्राम**

दिव्य चन्द्रप्रभावटी - **40 ग्राम**

दिव्य सारिवादि वटी - **20 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 2 बार प्रात: नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे

Scanned by CamScanner

बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य अश्वगन्धा चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य वातारि चूर्ण - **100 ग्राम**

खाने से आधा घंटा पहले आधा-आधा चम्मच प्रातः सायं गुनगुने पानी से लें।

नासार्श (Nasal polyp) की चिकित्सा

दिव्य अर्शकल्प वटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः सायं खाली पेट गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य कांचनार गुग्गुलु - **40 ग्राम**

दिव्य चन्द्रप्रभावटी - **40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः सायं खाने के बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

नोट-षड्बिन्दु तैल का नस्य लेने से विशेष लाभ होता है।

नकसीर (नासागत रक्तपित्त/Epistaxis) की चिकित्सा

दिव्य उशीरासव - **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य अमृता सत् - **20 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ताशुक्ति - **10 ग्राम**

सब औषधों को मिलाकर 1-1 चम्मच प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

नोट-उपरोक्त औषधियों के साथ दूर्वा-स्वरस या पीपलपत्र-स्वरस को 4-4 बूंद नाक में डालने से जीर्ण नकसीर रोग में भी विशेष लाभ होता है।

मुखपाक (Stomatitis) की चिकित्सा

दिव्य अविपत्तिकर चूर्ण - **100 ग्राम**

दिव्य आमलकी रसायन - **100 ग्राम**

दिव्य प्रवाल पिष्टी - **10 ग्राम**

दिव्य मुक्ताशुक्ति - **10 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1-1 चम्मच प्रातः सायं जल के साथ सेवन करें।

Scanned by CamScanner

नोट-आधा चम्मच घी में स्फटिक और टंकण भस्म मिलाकर मुख के छालों पर लगाने से विशेष लाभ होता है।

जामुन तथा अमरूद के पत्तों को जल में उबालकर, छान लें। छाने हुए गुनगुने जल में थोड़ा सैंधव नमक मिलाकर गरारा करने से भी लाभ होता है।

शुष्काक्षिपाक (Dry eye syndrome/ computer vision syndrome)

दिव्य आमलकी रसायन	-	**200 ग्राम**
दिव्य सप्तामृत लौह	-	**20 ग्राम**
दिव्य रजत भस्म	-	**1 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर 1-1 चम्मच प्रातः सायं शहद के साथ सेवन करें।

दिव्य महात्रिफलादि घृत	-	**100 ग्राम**

1/2 चम्मच प्रातः सायं भोजन के साथ सेवन करें।

दिव्य बादाम रोगन	-	**100 मिली**

2-2 बूंद नाक में डालने से (नस्य लेने से) लाभ होता है।

तुण्डीकेरी शोथ (Acute Tonsillitis) की चिकित्सा

दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	**25 ग्राम**
दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	**25 ग्राम**
दिव्य टंकण भस्म	-	**10 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**10 ग्राम**

सभी औषधों को मिलाकर 40 पुड़िया बनाएं। प्रतिदिन 2 या 3 बार भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य त्रिफला गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य खदिरादि वटी	-	**40 ग्राम**

2-2 गोली प्रातः सायं चूसने से विशेष लाभ होता है।

Scanned by CamScanner

वेरीकोज वेन की चिकित्सा

दिव्य सर्वकल्प क्वाथ	-	**200 ग्राम**
दिव्य कायाकल्प क्वाथ	-	**100 ग्राम**

एक चम्मच क्वाथ 400 मिली पानी में पकाएं 100 मिलीशेष रहने पर प्रातः सायं छानकर खाली पेट पिएं। (इस क्वाथ के साथ कायाकल्प वटी 2-2 गोली प्रातः सायं सेवन करने से विशेष लाभ होता है।)

दिव्य रसमाणिक्य	-	**3 ग्राम**
दिव्य अमृतासव	-	**10 ग्राम**
दिव्य पंचामृत	-	**5 ग्राम**
दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य कहरवा पिष्टी	-	**10 ग्राम**

सभी औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं- प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद/मलाई से सेवन करें।

दिव्य कैशोर गुग्गुलु	-	**60 ग्राम**
दिव्य आरोग्यवर्धिनी वटी	-	**40 ग्राम**
दिव्य वृद्धिबाधिका वटी	-	**40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रातः नाश्ते, दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

बाल रोगों की चिकित्सा

बच्चों में होने वाले ज्वर, वमन, अतिसार, प्रतिश्याय, कृशता, दुर्बलता तथा अस्थिशोष में अत्यन्त लाभकारी।

दिव्य त्रिकटु चूर्ण	-	**10 ग्राम**
दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	**20 ग्राम**
दिव्य संजीवनी वटी	-	**10 ग्राम**
दिव्य अभ्रक भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**5 ग्राम**

सभी औषधों को मिलाकर बालक की उम्र के अनुसार 120, 90 या 60 पुड़िया बनाकर प्रातः सायं माता के दूध के साथ या शहद के साथ सेवन कराएं।

उपरोक्त औषध में आवश्यकतानुसार **कुमारकल्याण रस** (1 ग्राम) मिलाया जा

Scanned by CamScanner

सकता है।

दिव्य अरविन्दासव - **225 मिली**

1-1 या 2-2 चम्मच औषधि में समभाग जल मिलाकर प्रात: सायं उम्र के अनुसार सेवन कराएं।

बच्चों में सूखा रोग (Rickets) की चिकित्सा

दिव्य मुक्ता पिष्टी	-	**4 ग्राम**
दिव्य प्रवाल पिष्टी	-	**10 ग्राम**
दिव्य अमृता सत्	-	**10 ग्राम**
दिव्य सितोपलादि चूर्ण	-	**20 ग्राम**
दिव्य गोदन्ती भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य मण्डूर भस्म	-	**5 ग्राम**
दिव्य कुमारकल्याण रस	-	**1 ग्राम**

सभी औषधियों को मिलाकर बालक की उम्र के अनुसार 120, 90 या 60 पुड़िया बनाकर प्रात: सायं माता के दूध के साथ या शहद के साथ सेवन कराएं।

दिव्य अरविन्दासव - **225 मिली**

दिव्य कुमार्यासव न.३ - **225 मिली**

1-1 या 2-2 चम्मच प्रात: सायं उम्र के अनुसार सेवन कराएं।

दिव्य अश्वगन्धा चूर्ण - **100 ग्राम**

आधा चम्मच या उम्र के अनुसार प्रात: सायं सेवन कराएं।

दिव्य बादाम पाक - **500 ग्राम**

1 चम्मच रात्रि में दूध के साथ सेवन कराएं।

अनिद्रा की चिकित्सा

दिव्य मेधा क्वाथ - **300 ग्राम**

1 चम्मच औषध को 400 मिली पानी में पकाएं और 100 मिली शेष रहने पर छानकर सुबह, शाम खाली पेट पियें।

दिव्य मेधा वटी - **40 ग्राम**

दिव्य ब्राह्मी वटी - **40 ग्राम**

1-1 गोली दिन में 3 बार प्रात: नाश्ते दोपहर-भोजन एवं रात्रि-भोजन के आधे घण्टे

Scanned by CamScanner

बाद गुनगुने जल से सेवन करें।

दिव्य सारस्वतारिष्ट – **450 मिली**

4 चम्मच औषध में 4 चम्मच पानी मिलाकर प्रातः सायं भोजन के बाद सेवन करें।

केश वृद्धि हेतु

काले तिल का चूर्ण	–	**100 ग्राम**
भृंगराज चूर्ण	–	**100 ग्राम**
दिव्य आमलकी रसायन	–	**200 ग्राम**
दिव्य मुक्ता शुक्ति	–	**10 ग्राम**
दिव्य सप्तामृत लौह	–	**20 ग्राम**
दिव्य धात्री लौह	–	**10 ग्राम**

सभी औषधों को मिलाकर 60 पुड़िया बनाएं– प्रातः एवं सायं भोजन से आधा घण्टा पहले जल/शहद या दूध से सेवन करें। इसके प्रयोग से बाल लम्बे होते हैं तथा नेत्र–विकारों में भी लाभ होता है।

इसके साथ दिव्य केश तैल तथा पतंजलि हेयर क्लींजर का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है।

Scanned by CamScanner

रोगानुसार पथ्य-अपथ्य

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप (Hypertension)

पथ्य- गेहूँ का आटा, कम मात्रा में बाजरा एवं ज्वार, मूँग साबुत तथा अंकुरित दालें, काले चने, हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ), अजवायन, मुनक्का, अदरक, नींबू, लौकी, तुलसी पत्र, तोरई, पुदीना, परवल, सहिजन, कद्दू, टिण्डा, करेला आदि। अंगूर, मौसमी, पपीता, अनार, संतरा, सेव, अमरूद, अनानास, बादाम, बिना मलाई का दूध, छाछ, अर्जुन छाल से सिद्ध दूध, सरसों, सूरजमुखी, सोयाबीन का तैल, गाय का घी, पुराना गुड़, शहद, मुरब्बे आदि।

अपथ्य- केक, पेस्ट्री, नान या रूमाली रोटी, नूडल्स, पिज़्ज़ा, बर्गर, नमक, तले एवं डिब्बाबन्द खाद्य-पदार्थ, मक्खन, घी, खोया, मलाई, मांस, वनस्पति घृत से बने पदार्थ, मैदा व बेसन के तले हुए पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, कटहल, काजू, अखरोट, पिस्ता आदि सूखे मेवे, शराब, अचार, चटनी, सॉस, तले पापड़, बिस्कुट, चिप्स, धूम्रपान आदि निषिद्ध हैं।

मधुमेह (Diabetes Mellitus)

पथ्य- चोकर युक्त आटा, (गेहूँ+जौ+चना+सोयाबीन), मूँग, अरहर, चने की दाल, करेला, परवल, लौकी, तोरई, टमाटर, कद्दू, खीरा, हरी मिर्च, पालक, बथुआ, प्याज, लहसुन, नींबू, मेथी, सहिजन आदि की सब्जियाँ, आँवला, जामुन का फल व जामुन की गुठली का चूर्ण, मेथी दाने का पानी, प्रतिदिन 5-7 नीम के कोमल पत्रों का सेवन, पपीता, अमरूद आदि फलों का अल्प मात्रा में प्रयोग किया जा सकता है। फीका दूध, छाछ, कषाय रस प्रधान फल का सेवन, भोजन के पश्चात् 15-20 मिनट व प्रतिदिन 3-4 किलोमीटर भ्रमण।

अपथ्य- अधिक समय तक बैठे रहना या आराम करना, भोजन के पश्चात् दिन में सोना, नया अनाज, चावल, दही, गन्ने का रस, मौसमी, केला, अनार, अंजीर, चीकू, सेब, चीनी, गुड़, मिश्री, आलू, धूम्रपान तथा मद्यपान रोग को बढ़ाने वाला होता है। मूत्र व मल के वेग को नहीं रोकना चाहिए।

अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी

पथ्य- गेहूँ+चावल+बाजरा+मूँग को समान मात्रा में मिलाकर बनाया हुआ दलिया, बकरी का दूध, मट्ठा, पका केला, बेल फल, आँवला मुरब्बा, कच्चे नारियल का जल, पुदीना, खिचड़ी, दही, नीबू+नमक+चीनी का घोल, बेल का मुरब्बा, मूँग व मसूर की दाल, धान

Scanned by CamScanner

का लावा (खील, मुरमुरे), दही+ईसबगोल मिलाकर खाना, लौकी, तोरई, टिण्डा, आदि सब्जियों का पानी, कूष्माण्ड खण्ड, नारिकेल खण्ड व फलों का रस सेवनीय होता है।

अपथ्य- पूड़ी, कचौरी, समोसा, पैटीज, विभिन्न प्रकार के उड़द व चने तथा मैदा से बने व्यञ्जन, चाट, अचार, अधिक नमक व मिर्च मसाले वाला भोजन, मिष्ठान्न, कद्दू, ककड़ी, टमाटर, आलू, पत्ते वाली सब्जियाँ, दूध, कोल्ड ड्रिंक्स, पिज़्ज़ा, बर्गर आदि का परहेज रखें।

अम्लपित्त

पथ्य- चोकरयुक्त आटे की रोटी, रेशेदार एवं पत्तेदार हरी सब्जियाँ, लौकी, तोरई, परवल, कद्दू, सहिजन, सेम, चौलाई, सलाद व अंकुरित अन्न, सप्ताह में एक बार कब्जनाशक त्रिफला + ईसबगोल का दूध या पानी के साथ प्रयोग, दलिया, खिचड़ी व ताजा मट्ठा, अनार, किशमिश, गुलकन्द, मुनक्का, मूँग की दाल, मीठे एवं ठण्डे पदार्थ, पेठा, आँवला व सेव का मुरब्बा।

अपथ्य- पूड़ी, हलवा, कचौरी, समोसा, पिज़्ज़ा, बर्गर, इडली, डोसा, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, उड़द, राजमा, चना, मसूर की दाल, गर्म मसाले, चावल, अमचूर, बैंगन, आलू, गोभी, जिमीकन्द, अचार, तैलीय पदार्थ, मैदा, बेसन व उड़द के बने पकवान व नमकीन, लाल मिर्च, तीखे पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, बैंगन, कुलथी, दही, धूम्रपान, मद्यपान व जल्दी-जल्दी बहुत गर्म भोजन करना, मानसिक तनाव में रहना आदि वर्जित है।

नोट- अर्श, विबन्ध, उदरगत वात व अन्य उदर रोगों में अदरक, नीबू व विभिन्न प्रकार के नमक का सेवन हितकर होता है।

पाण्डु, कामला, यकृत् शोथ ए,बी,सी, रक्तविकार, यकृत् व प्लीहा की वृद्धि तथा उनके रोग

पथ्य- जौ, गेहूँ, चना की मिस्सी रोटी, हल्दी, खिचड़ी, दलिया, हरी- पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ), लौकी, तोरई, घृतकुमारी, टिण्डा, कद्दू, परवल, चौलाई, कच्ची मूली, पपीता, मौसमी, अनार, सेब, संतरा, लीची, बग्गूगोसा, अंगूर, नारियल पानी, चीनी, मिश्री, आँवला, खजूर, मुनक्का, किशमिश, बकरी या गाय का दूध, ताजी दही, छाछ व गन्ना चूसना व इसका रस हितकर है।

अपथ्य- गर्म मसाला, मिर्च, तैल, मिठाई, वसायुक्त पदार्थ, पूड़ी, पराँठे, घी, आलू, चावल, मलाई वाला दूध, कुलथी, सरसों, लहसुन, हलवा, कचौरी, समोसा, पिज्जा, बर्गर, चाय, कॉफी, कोल्ड-ड्रिंक्स, उड़द, राजमा, चना, मसूर की दाल का सेवन व आधुनिक सभ्यता के बाजार के खाद्य पदार्थों का सेवन अहितकर है।

Scanned by CamScanner

सन्धिशूल, शोथ, आमवात, वातरक्त, गृध्रसी, अस्थिगत व मांसगत शूल, अर्दित, विश्वाची व वातज रोग

पथ्य- गेहूँ की रोटी, घृत व शक्कर डालकर बनाया हलवा, किसी भी प्रकार का अन्तः व बाह्य स्नेहन, पुनर्नवा पत्रों का शाक, अनार, पका मीठा आम, एरण्ड तैल, मूँग की दाल, हींग, अदरक, सोंठ, मेथी, अजवायन, लहसुन, सहिजन के फूल व कच्ची फली की सब्जी, हल्दी, घृतकुमारी का सेवन, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, सेवनीय होता है। गुनगुने जल में तेज नमक डालकर पीड़ा व सूजनयुक्त स्थान पर सिकाई करने से विशेष लाभ होता है।

अपथ्य- चना, मटर, सोयाबीन, आलू, उड़द, राजमा, मसूर, कटहल,फूलगोभी, खीरा, टमाटर, अमचूर, नींबू, संतरा, अंगूर, दही, छाछ आदि खट्टा पदार्थ, भैंस का दूध, पेठा, ठण्डा जल पीना व स्नान, सीलन व ठण्डे स्थान पर निवास करना अहितकर होता है।

प्रतिश्याय, कास, श्वास, श्वसन संस्थान के संक्रमण व अनूर्जताजन्य विकार

पथ्य- जौ, गेहूँ, मूँग, कुलथी की दाल, बैंगन, बथुआ, बकरी का दुग्ध, मुनक्का, लौंग, इलायची, लहसुन, त्रिकटु, मधु, तेजपत्र, दालचीनी, जावित्री, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, दूध में हल्दी व सोंठ लगभग 2-2 ग्राम या शरीर की प्रकृति के अनुसार पकाकर पिएं, छुहारा, खजूर, मुनक्का, दूध में डालकर पकाएँ व पिएं। काली मिर्च व मुलहठी मुख में चूसना, भुने चने खाना हितकारी हैं।

अपथ्य- खीर, दही, सरसों, आइसक्रीम, फ्रिज का पानी, कोल्ड ड्रिंक्स, फास्ट फूड, जंक फूड, खटाई, तली चीजें, इमली, कैरी, अचार, ठण्डी हवा, ठण्डा जल, धूल, परागकण, धुआँ, नमी युक्त व गंदे वातावरण में प्रदूषित स्थान पर निवास आदि वर्जित हैं।

मोटापा

पथ्य- हल्का व सुपाच्य भोजन, अल्प मात्रा में गोदुग्ध, छाछ, प्रातः शहद व नींबू मिले गुनगुने जल का पान व व्यायाम, प्रातःकालीन भ्रमण, शारीरिक व मानसिक श्रम सेवनीय है। साथ ही सामान्य पथ्य और अपथ्य का भी ध्यान रखें।

अपथ्य : किसी भी प्रकार की वसा व उसके उत्पाद, मीठा, भोजन के बाद शयन, दिन में शयन व जिह्वालोलुप होना, किसी भी प्रकार का गरिष्ठ भोजन, आलस्य करना निषिद्ध हैं।

वृक्क रोग

पथ्य- गाय के दूध की छाछ, ताजी दही (कम मात्रा में), गो-दुग्ध, पेठा, ककड़ी, परवल, धनिया, सौंफ, पुनर्नवा, पपीता, सेव, अमरूद, मीठा आम, नागकेशर, लौकी, तोरी, टिण्डा,

Scanned by CamScanner

कच्चा पपीता, कच्चा केला, सेमफली, सहजन की फली, गाजर, नारियल पानी, जौ पानी, अनानास का रस, पत्थरचट्टा के पत्ते, उबला हुआ पानी पिएं।

अपथ्य- मटर, दही, चना, राजमा, उड़द, आलू, गोभी, पालक, चौलाई, टमाटर, चीकू, काजू, मशरूम, बैंगन, अदरक, लाल मिर्च, हरी मिर्च, खटाई, नमक, काले पदार्थ, अधिक व्यायाम तथा माँस व शराब का सेवन त्याज्य हैं।

वृक्काश्मरी

पथ्य- चोकरयुक्त मिस्सी आटे की रोटी, मूँग, कुलथी, अरहर की दाल, नींबू, गाजर, खीरा, ककड़ी, लौकी, तोरई, टिण्डा, मौसमी, संतरा, करेला, नारियल पानी, जौ का पानी, पाषाणभेद के पत्ते, केला, अनानास का रस व द्रव पदार्थ, सोंठ, धनिया, पुदीना व अधिक मात्रा में पानी पिएं।

अपथ्य- फूलगोभी, कद्दू, मशरूम, बैंगन, माँस, खट्टे व नमकीन पदार्थ, पालक, पनीर, टमाटर, चौलाई, आँवला, बीज वाले फल व सब्जी, चीकू, काजू, पत्ते वाली सब्जियाँ, प्याज, काला अंगूर, फास्फोरस एवं कैल्सियम वाले पदार्थ, मटर व विभिन्न दालें।

स्त्रीरोग (Gynaecological disorders)

पथ्य- सामान्य पथ्य का पालन करें।

अपथ्य- अधिक नमक, तैल, खटाई वाले पदार्थ, गरम मसाला, अचार, चावल, उड़द, राजमा, आधुनिक व्यञ्जन, कटहल, आलू, जिमीकन्द, रतालू, बेसन, मैदा से बने पदार्थ।

त्वचागत रोग (Skin diseases)

पथ्य- सामान्य पथ्य का पालन करें।

अपथ्य : अम्ल व लवण रस युक्त भोजन, बैंगन, अरुई (घुइयाँ), उड़द, राजमा, छोले, अचार, तली चीजें, मैदा एवं बेसन से बने खाद्य पदार्थ, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, पेस्ट्री, दूध, दही, गुड़, तिल, लहसुन, गरम मसाले, अधिक गर्म व सीलन युक्त वातावरण में निवास, साबुन व शैम्पू का अत्यधिक प्रयोग, सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री का अधिक प्रयोग।

बाल रोग (Pediatric diseases)

पथ्य- मातृ-दुग्ध, बकरी या गाय का दूध।

मनोरोग (Psychological Disorders)

पथ्य- शान्त, एकान्त व मनोनुकूल मन को प्रसन्न करने वाले स्थान, स्नान, अभ्यंग (मालिश), सकारात्मक विचार, भावनात्मक सहयोग (Emotional support) एवं ध्यान-प्राणायाम का अभ्यास एवं सामान्य पथ्य का पालन, वातनाशक आहार व विहार।

अपथ्य- मद्यपान, विरोधी आहार, गर्म पेय व भोजन, भूखा व प्यासा रहना, निद्रा रोकना, अधिक नमक, सरसों का तेल, मसाला, अचार, तीक्ष्ण व गर्म द्रव्यों का सेवन, अनुचित

Scanned by CamScanner

वातावरण, चिन्ता, भय, क्रोध, शोक, रात्रि-जागरण व मानसिक दबाव।

विशेष निर्देश :

1. साबुत चोकरयुक्त अनाज व छिलकेयुक्त दालों का ही प्रयोग करें।
2. रोज हल्का व्यायाम व सैर करें। खाने के एकदम बाद व्यायाम व सैर न करें।
3. एक समय में वसायुक्त व भारी भोजन करने के बजाय हल्का भोजन दिन में 2 या 3 बार लें। भोजन में ताजा मौसमी फल व हरी सब्जियों को मुख्य स्थान दें।
4. खाँसी रहने की स्थिति में दही, कच्चा केला, टमाटर नहीं खाना चाहिए। दूध में दिव्य पेय डालकर प्रयोग करें।
5. सब्जियों को प्रयोग से पहले अच्छी तरह धो लेना चाहिए या सब्जियों में नमक मिश्रित जल में कुछ समय तक डालकर रखें तत्पश्चात् निकालकर साफ पानी से धो लें।
6. फलों को अच्छी तरह साफ कर, धोकर तथा छीलकर सेवन करना चाहिए।

सभी रोगियों के लिए सामान्य पथ्य-अपथ्य

हितकारी पदार्थ :

गेहूँ, मूँग की दाल (छिलके वाली), लौकी, तोरई, कच्चा पपीता, गाजर, टिण्डे, पत्तागोभी, करेला, परवल, पालक, हरी मेथी, अंकुरित अन्न, सहिजन की फली, चना, हरी मिर्च व अदरक (अल्प मात्रा में), गाय का दूध व घृत सर्वोत्तम है। गोदुग्ध उपलब्ध न होने पर ही भैंस के दूध का प्रयोग करें।

फलों में सेब, पपीता, चीकू, अनार, अमरूद, बग्गूगोसा, जामुन, मौसमी आदि फलों का प्रयोग सामान्यता किया सकता है। सूखे मेवों में काजू, बादाम, मुनक्का, किशमिश, अंजीर, चिलगोजा, छुहारे, खजूर आदि का प्रयोग करें।

सर्वथा अहितकारी पदार्थ :

चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम, पिज्जा, बर्गर, पैटीज, इडली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान मसाला, माँस-मदिरा, अण्डे व मैदे से बने ब्रेड आदि, कन्फैक्शनरी व सिन्थेटिक फूड्स आदि अहितकर, अभक्ष्य व त्याज्य पदार्थों का सेवन कदापि न करें।

औषध-सेवन की सामान्य विधि

1. **गोलियाँ व चूर्ण**- गोली व चूर्ण खाना खाने के लगभग 15 से 20 मिनट बाद लें। वात व कफ रोगों में गुनगुने जल से तथा पित्त रोगों में सामान्य जल से गोलियाँ व चूर्ण

Scanned by CamScanner

खाएँ। गोलियाँ चबाकर खाना उत्तम है। यदि गोली कड़वी हो तो बिना चबाए भी ले सकते हैं।

विशेष-

(i) मुक्तावटी, मधुनाशिनी (मधुकल्प) व कायाकल्प वटी इनका सेवन भोजन करने से लगभग एक घण्टा पहले ताजे पानी से करें।

(ii) दस्त (अतिसार) अथवा अम्लपित्त के लिए सेवनीय चूर्ण खाने से पहले वैद्य का परामर्श लें।

2. **भस्म (पुड़िया)**- भस्म व रस आदि का मिश्रण करके जो पुड़िया में दवा दी जाती है, उसको खाना खाने से लगभग आधे से एक घण्टा पहले मधु, मलाई, अथवा गुनगुने दूध से सेवन करें।

3. **आसव-अरिष्ट**- सभी प्रकार के आसव, अरिष्ट खाना खाने के 10-15 मिनट बाद समान मात्रा में जल मिलकार उपयोग में लाए जाते हैं।

4. **क्वाथ (काढ़ा)**- क्वाथ की औषधियों की मात्रा यदि 10 ग्राम है तो उसको लगभग 400 मिली पानी में पकाएँ तथा उबालते हुए जब लगभग 100 मिली शेष रह जाए तब छानकर पानी पी लें। यदि अधिक मात्रा में पानी न पिया जाए तो उबालकर पचास मिली तक कम करके पिएं। क्वाथ का स्वाद यदि कड़वा हो तो शहद या मीठा मिलाकर भी पी सकते हैं। परन्तु मीठे के बिना पीना अधिक लाभप्रद है। क्वाथ की औषधियों को पकाने से लगभग 8-10 घण्टे पहले भिगोकर रखना अधिक गुणकारी होता है।

5. **एक्यूप्रेशर**- रोगानुसार निर्दिष्ट बिन्दुओं पर 30 से 40 बार अंगुष्ठ आदि के माध्यम से दबाव डालें। एक्युप्रेशर खाने से पहले करें। मर्म (नाजुक) स्थानों पर मध्यम बल का प्रयोग करते हुए दबाएँ। शारीरिक पीड़ाओं को दूर करने के लिए यह चामत्कारिक विधि है। यद्यपि प्रारम्भ में यह कष्टप्रद प्रतीत होता है; परन्तु इसका परिणाम बहुत सुखद है।

6 **मालिश**-मालिश सदा ही हृदय की ओर उचित बल का प्रयोग करते हुए शनैः-शनैः करनी चाहिए।

7. **क्वाथ स्नान**-

(i) रोगानुसार दिए गए क्वाथ से यदि स्वेदन करना हो तो निर्दिष्ट औषध को 1-1.5 लीटर पानी में प्रेशर-कुकर में डालकर पकाएँ। जब सीटी से वाष्प निकलने लगे तब सीटी को हटाकर उसके स्थान पर गैस वाला रबड़ का पाइप लगा दें तथा पाइप के दूसरे सिरे से निकलती हुई वाष्प से रोग युक्त स्थान पर वाष्प दें। पाइप के जिस सिरे से वाष्प निकलती है, वहाँ कपड़ा लगाकर रखें। अन्यथा तेज गर्म जल के छींटे शरीर को जला सकते हैं। उचित समय तक वाष्प लेने के बाद शेष बचे जल से पीड़ायुक्त स्थान पर मध्यम गुनगुना

Scanned by CamScanner

पानी डालते हुए सिकाई करें।

(ii) यदि वाष्प न सेकनी हो तो औषध को आवश्यकतानुसार 3-4 लीटर पानी में पकाएँ। जब उबलते हुए लगभग आधा पानी शेष रह जाए तो उचित गर्म जल को कपड़े आदि के माध्यम से लेकर रोगयुक्त स्थान की सिकाई करें।

8. **योगासन व प्राणायाम**- प्राय: सभी साध्य-असाध्य रोगों में प्राणायाम का चामत्कारिक लाभ होता है। अपनी शक्ति व सामर्थ्य के अनुसार खाली पेट प्राणायाम नियमित रूप से अवश्य करें। संधिवात में सूक्ष्म व्यायाम, कमर व रीढ़ के दर्द में मेरुदण्ड के आसन करने से निश्चित लाभ मिलता है।

Scanned by CamScanner